

„Yogos tobulybė“

Jo Dieviškoji Kilnybė A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada.

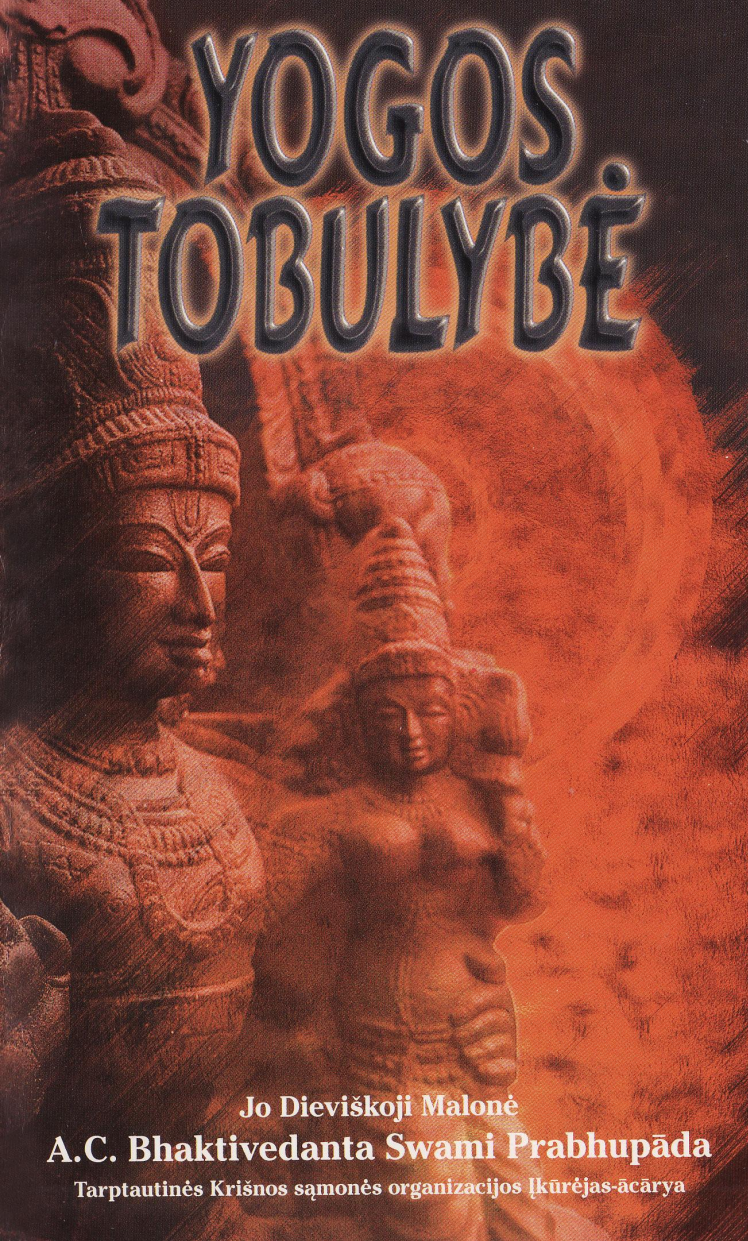
AUTORINĖS TEISĖS:

Tai yra elektroninė šios spausdintos knygos versija, skirta susipažinimui, ir neskirta **PERPARDAVIMUI**.

Ši elektroninės knygos versija skirta tiktai asmeniniam nekomerciniam vartojimui, remiantis tarptautiniais „Fair Use“ autorinių teisių principais. Jūs galite naudoti šią elektroninę spausdintos knygos versiją susipažinimui informacijos tikslais: asmeniniam vartojimui, trumpiems citavimams akademinuose darbuose, moksliniuose tyrinėjimuose, studentų darbuose, pristatymuose ir panašiai. Jūs galite platinti šią versiją kitiems internetu nekeisdami autorinių teisių informacijos bei šio dokumento ir jo turinio. Jūs negalite panaudoti daugiau negu dešimt procentų (10%) šios knygos bet kokiose visuomenės informavimo priemonėse be specialaus raštiško autoriaus teisių saugotojų leidimo.

Citatas nurodyti tokiu būdu: „ Cituota iš: knygos pavadinimas, autorius, autorinės teisės priklauso Bhaktivedanta Book Trust International, www.krishna.com .“

Šios knygos ir elektroninio dokumento autorinės teisės priklauso Bhaktivedanta Book Trust International, 3764 Watseka Avenue, Los Angeles, California 90034, USA. Visos teisės yra saugomos. Jeigu turite klausimų, pastabų, norite susisiekti ar susipažinti su daugybe kitų šios kolekcijos knygų, aplankykite leidėjų interneto svetainę www.krishna.com.

The background of the cover features ancient Indian stone sculptures. On the left, a large, detailed sculpture of a deity's head and upper torso is visible. In the center, a smaller, more abstract sculpture is shown. A large, glowing orange circle is positioned behind the central sculpture, creating a focal point. The overall color palette is dominated by warm, earthy tones of orange, red, and brown.

YOGOS TOBULYBĒ

Jo Dievišķoji Malonē

A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda

Tarptautinēs Krišnos saņonēs organizācijas ģkūrējas-ācārya

Pasaulinio garso yogos mokytojas nutraukia komercializmo šydą ir parodo tikruosius yogos tikslus. Senajame yogos mokyme, — nurodo jis, — svarbiausia ne pratimai ir pozos, o nenutrūkstama meilės sąjunga su Aukščiausiuoju.



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST

Jo Dieviškios Malonės A.C. Bhaktivedantos Swami Prabhupādos knygos

lietuvių kalba:

Bhagavad-gītā, kokia ji yra
Śrīmad-Bhāgavatam, 1 Giesmė
Viešpaties Caitanyos mokymas
Atsidavimo nektaras
Savęs pažinimo mokslas
Śrī Īsopaniṣada
Anapus laiko ir erdvės
Pamokymų nektaras
Yogos tobulybė

anglų kalba:

Bhagavad-gītā As It Is
Śrīmad-Bhāgavatam, 1-10 Giesmės
Śrī Caitanya-caritāmṛta (17 tomų)
Kṛṣṇa, The Supreme Personality of Godhead
Teachings of Lord Caitanya
The Nectar of Devotion
The Nectar of Instruction
Śrī Īsopaniṣad
Easy Journey to Other Planets
Teachings of Lord Kapila, the Son of Devahūti
Teachings of Queen Kuntī
The Science of Self-Realization
The Path of Perfection
Kṛṣṇa Consciousness: The Topmost Yoga System
Perfect Questions, Perfect Answers
Transcendental Teachings of Prahāda Mahārāja
Kṛṣṇa, the Reservoir of Pleasure
The Journey of Self-discovery
Life Comes From Life
The Perfection of Yoga
Beyond Birth and Death
On the Way to Kṛṣṇa
Rāja-vidyā: The King of Knowledge
Elevation to Kṛṣṇa Consciousness
Kṛṣṇa Consciousness: The Matchless Gift
Žurnalas „Back to Godhead“ (Īkūrėjas)

The Perfection of Yoga (Lithuanian)

Skaitytojus, susidomėjusius knyga, Tarptautinė Krišnos sąmonės bendrija kviečia rašyti arba apsilankyti centruose:

ISKCON

Raugyklos g. 23-1, 01140, Vilnius

tel. +370-5-2135218

vilnius@pamho.net

www.krishna.lt

www.gauranga.lt

ISKCON

Savanorių pr. 37, 44255, Kaunas

tel. +370-37-222574

krsna.info@gmail.com

www.nitaigauracandra.lt

ISKCON

Kauno Vedų kultūros centras

Panerių g. 187, 48437, Kaunas

tel. +370-37-360710

info@veducentras.lt

www.veducentras.lt

Knygas anglų kalba galima užsisakyti adresu:

Bhaktivedanta Library Services

Petite Somme 2, 6940 Durbuy, Belgium

www.blservices.com

Copyright © 1997 The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc.

www.krishna.com

www.bbt.info

ISBN 91-7149-373-5

Išleidimo metai 1997

YOGOS TOBULYBĒ

**Jo Dieviškoji Malonē
A.C. Bhaktivedanta
Swami Prabhupāda**

**Tarptautinēs Krišnos saņonēs
organizācijas ģkurējas-ācārya**



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST

Turinys

Apie yoga, kurios Arjuna nepanoro praktikuoti	7
Yoga, kaip dievotas veiksmas.....	12
Yoga, kaip meditacija į Kṛṣṇą	15
Yoga, kaip fizinė ir psichinė savitramda	19
Yoga, kaip išsivadavimas iš dualizmo ir įvardijimų valdžios	31
Nevykusio yogo likimas.....	34
Yoga, kaip sąsajų su Kṛṣṇa atkūrimas	41
Yogos tobulybė	46
<i>Apie autorių</i>	49
<i>Kṛṣṇos sąmonė jūsų namuose</i>	52

Apie yoga, kurios Arjuna nepanoro praktikuoti

Vakaruose, ypač XX amžiuje, populiari daug *yogos* sistemų, tačiau nė viena jų iš esmės nemoko, koks galutinis *yogos* tikslas, jos tobulybė. Ir tik tai „Bhagavad-gītoje“, kreipdamasis į Arjuną, apie tai prabyla Pats Aukščiausiasis Dievo Asmuo Śrī Kṛṣṇa. Tiems, kurie rimtai ketina siekti *yogos* aukštumų, vertėtų atsiversti „Bhagavad-gītą“ ir susipažinti su autoritetingais Aukščiausiojo Asmens pamokymais.

Įdomu, kad apie *yogos* tobulybę prabilta gana neįprastomis aplinkybėmis, mūšio lauke. Śrī Kṛṣṇa ragina Arjuną, karžygi, siekti *yogos* tobulybės, kai šis ruošiasi broližiškom kautynėm. „Vardan ko turėčiau kautis su savo gentainiais“, — emocijų pagautas, svarsto Arjuna. Arjunos noras išvengti kovos paaiškintinas tuo, kad jį užvaldė iliuzija, ir Kṛṣṇa, norėdamas ją išsklaidyti, paskelbia „Bhagavad-gītą“. Jų dialogas labai trumpas — neišivaizduojamai trumpas. Abiejų stovyklų kariuomenės jau buvo išrikiuotos mūšiu, taigi laiko buvo likę nedaug — daugių daugiausia valanda. Per valandą Śrī Kṛṣṇa išdėstė Savo draugui Arjunai visą „Bhagavad-gītą“ — mokymą apie tobuliausią *yogos* sistemą. Po šio istorijoje pagarsėjusio dialogo, Arjuna nuvižo šalin dvejones ir stoji mūšin.

Apibūdindamas meditacinę *yogą*, Kṛṣṇa kalbėjo apie vietos pasirinkimą, tiesią sėdėseną, primerktas akis, neblaškomą mintį ir žvilgsnį, nukreiptą į nosies galiuką, sakė, kad praktikuoti ją būtina vienam, nuošalioje vietoje. Išklauses Kṛṣṇos aiškinimus, Arjuna Jam tarė:

*yo 'yam yogas tvayā proktaḥ
sāmyena madhusūdana*

*etasyāham na paśyāmi
cañcalatvāt sthitim sthirām*

„O Madhusūdana, *yogos* sistema, kurią Tu glaustai man išdėsti, atrodo neparanki ir neįveikiama, nes permainingas ir neramus yra manasis protas“ (Bg. 6.33). Tai labai svarbus momentas. Niekada nevalia pamiršti, kad esame materijos apsuptyje, ir mūsų protas bet kurią akimirką gali susijaudinti. Gyvos būtybės padėtis materialiam pasaulyje tokia, kad ramybės jai sunku tikėtis. Mes vis viliamės, kad pakeitus aplinkos sąlygas protas nurims, viliamės sulaukti tos dienos, kada jo niekas nekankins. Tačiau toks jau materialus pasaulis, — mes negalime atsikratyti nerimo. Bėda ta, kad nors mes atkakliai ieškome būdų, kaip išspręsti iškilusias problemas, jų nerasime, nes taip jau sutvarkytas pasaulis.

Būdamas sąžiningas, atviras ir nuoširdus žmogus, Arjuna pripažįsta Kṛṣṇai nepajėgsiąs praktikuoti Jo apibūdintos *yogos* sistemos. Pažymėtina tai, kad kreipdamasis į Kṛṣṇą Arjuna pavadina Jį Madhusūdana, demono Madhu nugalėtoju. Dievas vadinamas šimtais ir tūkstančiais vardų, kurie nusako tuos ar kitus Jo žygius. Viešpaties vardai nesuskaičiuojami, kaip ir Jo žygiai. Mes — mažos Dievo dalelytės, tačiau net mes negalime atsimiti visko, kas buvo mūsų gyvenime. Dievas yra beribis, Jis atliko nesuskaičiuojamą daugybę nepakartojamų žygių, todėl yra vadinamas daugybe vardų, ir vis dėlto vienas jų, *Kṛṣṇa*, yra svarbiausias. Kodėl Arjuna kreipėsi į Kṛṣṇą pavadindamas Jį Madhusūdana? Jis buvo Kṛṣṇos draugas ir galėjo vadinti Jį tiesiog Kṛṣṇa. Arjuna laiko savo protą galingu demonu ir lygina jį su demonu Madhu. Jis prašo Kṛṣṇos įveikti savo demonišką protą, nes tik tada jis galėsias pasiekti *yogos* tobulumą. Arjuna sako: „Mano protas stipresnis už patį demoną Madhu. Ir tik tada, kai Tu jį sutramdysi, aš pajėgsiu praktikuoti šią *yogą*.“ Arjuna — didi asmenybė, tačiau net jis nepajėgia suvaldyti savo proto. Jis sako:

*cañcalaṁ hi manaḥ kṛṣṇa
pramāthi balavad drdham*

*tasyāhaṁ nigrahaṁ manye
vāyor iva su-duṣkaram*

„O Kṛṣṇa! Protas toks neramus, maištingas, užsispyręs ir stiprus, kad, man regis, sutramdyti jį bus sunkiau negu vėjo šėlsmą“ (Bg. 6.34).

Ir iš tikrųjų protas be paliovos mus vaiko, įsakinėja, ką turime daryti. Neatsitiktinai nerimstančio proto disciplinavimas — svarbiausias *yogos* uždavinys. Praktikuojant meditacinę *yogą*, protas sutramdomas sutelkiant jį į Supersielą, — toks, beje, ir yra *yogos* tikslas. Tačiau Arjuna sako, kad suvaldyti protą sunkiau negu vėjo šėlsmą. Ką laimėtų žmogus, mėginantis išskėstomis rankomis sulaikyti viesulą? Galbūt Arjuna neturėjo reikiamų ypatybių? Anaip tol. Iš tikrųjų mums sunku įsivaizduoti, kokia tauri ir išskirtinė asmenybė buvo Arjuna. Juk, šiaip ar taip, jis — artimas Aukščiausiojo Dievo Asmens draugas. Teisė vadintis Aukščiausiojo Dievo Asmens draugu — didžiulė privilegija, ir ją pelnyti tegali kilniausi iš kilniausiųjų. Be to, Arjuna garsėjo kaip narsus karys ir puikus valdovas. Jis buvo labai išmintingas — toks išmintingas, kad suvokė „Bhagavad-gītā“ per vieną valandą — tuo tarpu didžiausiems šių laikų mokslininkams tam neužtenka ir viso gyvenimo. Ir vis dėlto Arjuna manė neįstengiąs suvaldyti proto. O mes negalime nė lygintis su Arjuna, esame tūkstantį kartų menkesni. Tad ar prasminga tikėtis, kad tai, ko nepajėgė padaryti Arjuna geresniais laikais, pavyks padaryti mums šiame degradacijos amžiuje?

Mes nerasime jokių užuominų, kad Arjuna kada nors būtų praktikavęs *yogą*. Ir vis dėlto Kṛṣṇa laikė Arjuną vieninteliu žmogumi, galinčiu suprasti „Bhagavad-gītā“. Kuo gi Arjuna toks nepaprastas? Pats Śrī Kṛṣṇa vadina jį „Savo bhaktu“ ir „labai brangiu draugu“, — štai kuo jis nepaprastas. Tačiau net ir turėdamas tokių išskirtinių ypatybių, Arjuna atsisakė praktikuoti Śrī Kṛṣṇos apibūdintą meditacinę *yogą*. Kas gi belieka mums? Susitaikyti su mintimi, kad proto niekada nesuvaldysime? Ne, jokių būdu. Protą suvaldyti galima, tačiau tam reikia įsisąmo-

ninti Kṛṣṇą. Protas visada turi būti sutelktas į Kṛṣṇą. Jei protas sutelktas į Kṛṣṇą, pasieksime *yogos* tobulybę.

Dvyliktoje „Śrīmad-Bhāgavatam“ Giesmėje Śukadeva Gosvāmis sako Mahārājai Parikṣitui, kad aukso amžiuje, Satya-yugoje, žmonės buvę kur kas tobulesni — jie gyvenę šimtą tūkstančių metų, todėl galėję praktikuoti meditacinę *yogą*. Tačiau tai, kas Satya-yugoje buvo pasiekiamą meditacija, Tretā-yugoje — aukojimais ir Dvāpara-yugoje — Dievybių garbinimu šventyklose, šiais laikais, Kali-yugoje, galima pasiekti tiesiog praktikuojant *hari-kīrtaną* — kartojant Dievo vardus, Hare Kṛṣṇa. Taigi autoritetingi šaltiniai liudija, kad Hare Kṛṣṇa *mantras* kartojimas (Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare) — tobuliausias *yogos* metodas mūsų epochos žmonėms.

Šiais laikais žmonės gyvena šešiasdešimt-septyniasdešimt, daugiausia — aštuoniasdešimt-šimtą metų. O ir tie keli dešimtmečiai kupini nerimasties bei nelaimių, kurias atneša karai, epidemijos, badas ir t.t. Mes, Kali-yugos (degradacijos amžiaus) žmonės, negalime pasigirti išmintimi ir esam nelaimingi. Taigi turime atvirai sau prisipažinti, kad tikėtis kokių nors rezultatų praktikuojant Kṛṣṇos apibūdintą meditacinę *yogą* neturime jokio pagrindo. Geriausiu atveju mes tegalime paversti šį metodą savo abejotinių įgeidžių tenkinimo įrankiu. Daugelis žmonių taip ir elgiasi: jie moka pinigus už gimnastikos ir gilaus kvėpavimo pratimų pamokas ir džiaugiasi manydami, kad keiseriais metais pratęs savo gyvenimą ar pagerins savo seksualinio gyvenimo kokybę. Tačiau tokios pratybos nėra tikroji *yoga*. Šiame amžiuje tikrosios meditacinės *yogos* praktikuoti nebeįmanoma. Bet visus jos tikslus galima pasiekti pasirinkus iškilnų Kṛṣṇos sąmonės, *bhakti-yogos*, kelią — praktikuojant *mantra-yogą*, t.y. šlovinant Śrī Kṛṣṇą ir kartojant Hare Kṛṣṇa *mantrą*. Šį kelią rekomenduoja Vedų šventraščiai, su juo supažindina tokie autoritetai kaip Caitanya Mahāprabhu. O ir „Bhagavad-gītoje“ sakoma, kad *mahātmos*, didžiosios sielos, be paliovos šlovina Viešpatį. Jeigu norime tapti *mahātmomis*, turime atsидėti Kṛṣṇos sąmonei ir imti kartoti Hare Kṛṣṇa *mantrą*. Bet jei

meditacija terūpi mums dėl akių: sėdėjimas lotoso poza, tiesia nugara, suvaidintas transas, — tada kas kita. Vaidyba neturi nieko bendra su tikra, tobula *yoga*. Materializmo liga neišgydoma dirbtiniais būdais. Reikia pasinaudoti tikrais vaistais — vaistais, kuriuos mums duoda Pats Kṛṣṇa.

Yoga, kaip dievotas veiksmas

Daug šiandien kalbama apie įvairias *yogas* ir *yogus*, tačiau tikrasis *yogas*, kaip „Bhagavad-gītoje“ teigia Kṛṣṇa, yra tas, kuris „visa siela atsidavė Man“. Kṛṣṇa taip pat skelbia, kad atsižadėjimas (*sannyāsa*) ir *yoga* yra viena ir tas pat.

*yam sannyāsam iti prāhur
yogam taṁ viddhi pāṇḍava
na hy asannyasta-saṅkalpo
yogī bhavati kaścana*

„Atsižadėjimas ir yra *yoga*, sąjunga su Aukščiausiuoju, nes negalima tapti *yogu* kitaip, kaip tik atsižadėjus troškimo tenkinti jusles“ (Bg. 6.2).

„Bhagavad-gītoje“ apibūdinamos keturios pagrindinės *yogos* sistemos — *karma-yoga*, *jñāna-yoga*, *dhyāna-yoga* ir *bhakti-yoga*. Šios *yogos* sistemos — tai tarytum laiptai: vieni stovi ant žemiausios pakopos, kiti — per vidurį, o dar kiti — pačiame šių „lauptų“ viršuje. Pagal tai, kokį lygį yra pasiekęs *yogas*, jį ir vadina *karma-yogu*, *jñāna-yogu* ir t.t. Visų *yogos* sistemų tikslas — įsisąmoninti Aukščiausiąjį, ir *yogos* kulminacija yra *bhakti-yoga* — tarnystė Aukščiausiajam Viešpačiui.

Kai kurie „*yogai*“ praktikuoja *yogą* dėl materialios naudos, tačiau tai nėra *yoga*. Visa, kas yra mūsų dispozicijoje, turi būti skirta tarnauti Viešpačiui. Nesvarbu, kas yra žmogus — paprastas darbininkas, *sannyāsis*, *yogas* ar filosofas, — jis turi veikti su Kṛṣṇos sąmone. Tik tada, kai visos mūsų mintys bus sukaupotos į tarnystę Kṛṣṇai ir kai veiksime su Kṛṣṇos sąmone, būsime verti vadintis *sannyāsis* ir *yogais*.

Tiems, kurie tik pradeda kopti *yogos* laiptais, būtina veikla. Klaidinga būtų manyti, kad pradėjus praktikuoti *yogą* reikia liautis veikus. „Bhagavad-gītoje“ Kṛṣṇa ragina Arjuną tapti *yogu*, bet niekur nerasime parašyta, kad Jis būtų atkalbinėjęs Arjuną nuo kovos — priešingai, Jis skatino jį kovoti. Žinoma, kitas paklaus: kaip galima vienu metu būti ir *yogu*, ir kariu? Mūsų vaizduotėje — *yogas* — tai medituojantis atsiskyrėlis, kuris sėdi tiesia nugara, sukryžiuavęs kojas, prisimerkęs, nukreipęs žvilgsnį į nosies galiuką. Bet kodėl Kṛṣṇa skatina Arjuną tapti *yogu* ir sykiu ragina jį dalyvauti žiauriame pilietiniame kare? Būtent čia ir glūdi „Bhagavad-gītos“ paslaptis: ji teigia, kad dalyvavimas kare netrukdo būti tobulu *yogu*, tobulu *sannyāsiu*. Vienintelė sąlyga — turime nuolat medituoti į Kṛṣṇą. Kaukimės dėl Jo, dirbkime dėl Jo, valgykime dėl Jo, miegokime dėl Jo — skirkime Jam visus savo darbus. Taip tapsime tobulais *yogais* ir *sannyāsisiais*. Štai kur sėkmės paslaptis.

Šeštajame „Bhagavad-gītos“ skyriuje Śrī Kṛṣṇa aiškina Arjunai meditacinę *yogą*, bet Arjuna jos atsisako, sakydamas, kad meditacija — pernelyg sunkus metodas. Tad kokių pagrindų Arjuna laikomas didžiu *yogu*? Meditacinės *yogos* Arjuna atsisakė, tačiau Kṛṣṇa vis tiek pavadino jį tobuliausiu *yogu*, nes „nuolat mąstai apie Mane“. Meditacija į Kṛṣṇą — tai visų *yogos* sistemų (*dhyāna-yogos*, *karma-yogos*, *jñāna-yogos*, *bhakti-yogos* ir t.t.), aukų atnašavimo ir labdaringos veiklos tikslas. Visi dvasinio tobulėjimo metodai rekomenduojami tam, kad galų gale įsisąmonintume Kṛṣṇą, kad apie Jį nuolat mąstytume. Gyvenimo tobulumą žmogus pasiekia tada, kai įsisąmonina Kṛṣṇą ir mena Jį visuose savo darbuose.

Tiems, kurie žengia pirmuosius žingsnius dvasinio tobulėjimo keliu, patariama dirbti Kṛṣṇai be atilsio valandėlės. Reikia nuolatos ieškoti galimybės pasitarnauti, ieškoti kokio nors darbo, kad nė sekundės nebūtume dyki. Kai darbu pasiekiami tam tikra pažanga, fizinis veiksmas nebebus toks jau būtinas, nes veiksime vidujai — nuolatos mąstysime apie Kṛṣṇą. Tačiau iš pradžių patariama tarnauti Kṛṣṇai konkrečiu darbu, panaudojant visas savo jules. Tarnystės Kṛṣṇai galimybės neribotos.

Tarptautinė Kṛṣṇos sąmonės organizacija suteikia bhaktams plačias veiklos galimybes. Tiems, kurie tarnauja Kṛṣṇai, visada stinga laiko: tiek daug visko reikia nuveikti! Todėl bhaktai, siekiantys pažinti Kṛṣṇą, džiaugiasi galėdami dirbti Kṛṣṇai dieną ir naktį. Nuolatos tarnauti Kṛṣṇai, visame pasaulyje skleisti Kṛṣṇos sąmonę, — tai ir yra tikroji laimė. Materialistas labai greit pavargsta, tačiau tie, kurie tarnauja Kṛṣṇai, kartodami Hare Kṛṣṇa *mantrą* gali dirbti ištisą parą ir nejausti nuovargio. Materialūs garsai greitai nuvargina, bet tam kuris veikia dvasiškai, nuovargis nepažįstamas, nes dvasinis gyvenimas yra absoliutus. Materialiame pasaulyje bet kokios veiklos stimulus yra jutiminiai malonumai ir visi veiklos vaisiai skiriami jausmams tenkinti. Tačiau tikras *yogas* netrokšta veiklos vaisių. Jis trokšta vieno — būti su Kṛṣṇa.

Yoga, kaip meditacija į Kṛṣṇā

Indija garsėja šventomis vietomis, kur, kaip nurodo „Bhagavad-gītā“, atsiskyre nuo pasaulio gyvena ir medituoja *yogai*. Tradi-ciškai, *yoga* nepraktikuojama viešoje vietoje. Tačiau *kīrtana* — *mantra-yoga*, arba kitaip sakant *yoga*, kurios pagrindą sudaro Hare Kṛṣṇa *mantras* giedojimas, — visai kas kita. Kuo dau-giau žmonių susirenka giedoti Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare — tuo geriau. Prieš penkis šimtus metų Indijoje Viešpats Caitanya Mahāprabhu rengė didžiules *kīrtanas*. Jis suskirstyda-vo dalyvius į grupes, kiekvienoje grupėje paskirdavo šešiolika žmonių vadovauti giedojimui, — ir drauge su Juo Dievo vardus giedojo tūkstantinės minios. *Kīrtana* — viešas Dievo šlovinimas, Jo vardų giedojimas, — mūsų laikais lengviausiai įgyvendinamas *yogos* metodas. Praktikuoti jį labai paprasta, ko nepasakysi apie meditacinę *yogą*. „Bhagavad-gītoje“ pabrėžiama, kad meditati-nę *yogą* reikia praktikuoti šventoje vietoje, nuo visų atsisky-rus — žodžiu, reikia išeiti iš namų. Šiame amžiuje ne taip pa-prasta nusišalinti nuo žmonių į šventą vietą, bet praktikuojant *bhakti-yogą* tai ir nebūtina.

Bhakti-yogą sudaro devyni metodai: klausymasis, giedojimas, prisiminimas, tarnavimas, Dievybės garbinimas šventykloje, meldimasis Kṛṣṇai, Jo nurodymų vykdymas, tarnavimas Kṛṣṇai kaip draugui ir visko, ką turi, aukojimas Jam. Iš šių metodų patys svarbiausi yra *śravaṇam kīrtanam* — klausymasis ir gie-dojimas. Viešoje *kīrtanoje* vienas žmogus gieda Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, o likusieji, išklausę *mantrą*, ją atkar-

toja, ir tokiu būdu pakaitomis klausomasi ir giedama. *Kīrtanā* galima rengti tiek namuose, negausiame draugų būryje, tiek viešai, dalyvaujant žymiai didesniai žmonių skaičiui. Tačiau meditacinės *yogos* mieste praktikuoti neįmanoma. Praktikuojama mieste, ji virsta kažkuo kitu, tai nebe tas metodas, kurį nurodo „Bhagavad-gītā“.

Svarbiausias *yogos* uždavinys — padėti žmogui dvasiškai apsisvalyti. O kas yra apsisvalymas? Tai savo tikrosios esmės suvokimas: kad „aš“ — ne materija, o tyra dvasia. Suėję į sąlytį su materija, mes imame tapatinti save su ja ir tariamės esą kūnai. Tačiau ėmę praktikuoti tikrąją *yogą*, palaiapsniui suvokiame savo esmę — kad esame skirtingi nuo materijos. Kaip tik tam ir išeinama nuošalioje vietoje medituoti. Bet jei mes tiksliai nesilaikysime šio metodo taisyklių, mūsų pastangos bus beprasmsės. Todėl Viešpats Caitanya Mahāprabhu skelbia:

*harer nāma harer nāma
harer nāmaiva kevalam
kalau nāsty eva nāsty eva
nāsty eva gatir anyathā*

„Šiame ginčų ir nesantarvės amžiuje [Kali-yugoje] vienintelis kelias dvasiškai susivokti — kartoti šventus Kṛṣṇos vardus. Kito kelio nėra, kito kelio nėra, kito kelio nėra.“

Bent jau Vakaruose įprasta manyti, kad *yoga* turi kažką bendra su meditacija ir tuštumą. Tačiau Vedose apskritai neužsiminta apie tokią meditaciją. Priešingai, *yoga*, Vedų apibrėžimu, — tai minčių sutelkimas į Višnų; šitai patvirtinama ir „Bhagavad-gītoje“. Įvairiuose *yogos* būreliuose mokoma medituoti tiesia nugara, sukryžiuvus kojas ir užsimerkus, tačiau šitaip „medituodami“ daugelis paprasčiausiai užmiega. Ir tai natūralu: kai užsimerkiame, nebeturime apie ką mąstyti ir mus lengvai nugalė miegas. Anaiptol ne tokią *yogą* Śrī Kṛṣṇa rekomenduoja „Bhagavad-gītoje“. Jis sako, kad medituoti reikia pusiau prisimerkus, nukreipus žvilgsnį į nosies galiuką. Jei nesilaikysime šio nurodymo, mes paprasčiausiai užmigsime. Žinoma, kartais

medituojama ir užmigus, tačiau tokia meditacija neturi nieko bendra su aptariamuoju *yogas* metodu. Todėl, kad *yogas* neužmigtu, sako Kṛṣṇa, jis turi sukaupti žvilgsnį į nosies galiuką. Be to, *yogo* mintys neturi būti išblaškytos. Kol *yogo* ramybę trikdo pašalinės mintys, susikaupimas neįmanomas. Praktikuoti meditacinę *yogą* gali tik tas, kuris nebeturi baimės jausmo, — baimėi nėra vietos dvasiniame gyvenime. Taip pat būtina visiškai atsisakyti lytinio gyvenimo. Ir dar, medituojantis negali turėti materialių norų. Suvaldys protą tiktai tas, kuris neturi norų ir teisingai praktikuoja meditacinę *yogą*. Įvykdžius visas šias sąlygas, mintys turi būti sutelktos į Kṛṣṇą, Višņu, — o ne į kažkokią tuštumą. Kṛṣṇa patvirtina tai, sakydamas: „Praktikuojantis meditacinę *yogą* nuolat mąsto apie Mane“.

Visiškai aišku, kad norėdamas išgryninti *ātma* (mintį, kūną ir sielą) *yogas* turi įveikti daug sunkumų. Tačiau mūsų amžiuje šį tikslą galima pasiekti labai lengvai — tiesiog reikia kartoti Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. Tai tiesiausias kelias, nes šie transcendentiniai virpesiai nesiskiria nuo Paties Kṛṣṇos. Kai nuoširdžiai kartojame Kṛṣṇos vardą, Kṛṣṇa yra šalia mūsų, o kai Jis greta, kokia kalba gali būti apie suteptį? Taigi, sutelkus mintis į Kṛṣṇą, kartojant Jo vardus ir nepaliaujamai tarnaujant Jam, pasiekiamas aukščiausias *yogos* tikslas. Nereikia vargti praktikuojant meditacinę *yogą* — tuo ir nuostabi Kṛṣṇos sąmonė.

Yoga reikalauja suvaldyti jusles. Jas suvaldžius, reikia sutelkti mintis į Višņu. Šitaip iškilus virš materialios būties surandama ramybė.

*jitātmanah prasāntasya
paramātmā samāhitah*

„Kas suvaldė protą, tas jau pasiekė Supersielą, nes surado ramybę“ (Bg. 6.7). Materialų pasaulį Vedos lygina su gaisro apimtu mišku. Materialiame pasaulyje savaimė nelyginant gaisras miške kyla daugybė problemų, ir pastangos čia rasti ramybę yra bevaisės. Materialiame pasaulyje ramybė negalima. Ramybę suranda

tik tas, kuris meditacinės *yogos*, empirinės filosofijos ar *bhakti-yogos* pagalba pasiekia transcendentinį būvį. Transcendentinio būvio siekimas būdingas visoms *yogos* formoms, tačiau šiame amžiuje veiksmingiausias metodas — tai šventų vardų giedojimas. Ir valandų valandas besitęsianti *kīrtana* nenuvargina, tuo tarpu teisingai sėdėti lotoso poza sunku ir keletą minučių. Tačiau kad ir kokį metodą žmogus praktikuotų, užgesus materialios būties gairiui jis patiria anaiptol ne vadinamąją „beasmenę tuštumą“. Kaip Kṛṣṇa sako Arjunai, jis „įžengia į aukščiausiąją buveinę“.

*yuñjann evaṁ sadātmānaṁ
yogī niyata-mānasaḥ
śāntiṁ nirvāna-paramāṁ
mat-saṁsthām adhiḡacchati*

„Medituodamas, be atvangos tramdydamas kūną, protą ir veiksmą, transcendentalistas mistikas nutraukia savo materialiąją būtį ir pasiekia Dievo karalystę“ (Bg. 6.15). Kṛṣṇos buveinė — ne tuštuma. Ji daugiau panaši į įstaigą, o įstaigoje verda įvairiausia veikla. Jei *yogui* nusišypso laimė, jis pasiekia Dievo karalystę, dvasinės įvairovės pasaulį. Įvairios *yogos* iš tikrųjų padeda atverti vartus į šį pasaulį. Dievo karalystė — tikrieji mūsų namai, tačiau per savo užmaršumą atsidūrėme materialiam pasaulyje. Praradę protą, t.y. užmiršę savo dvasinę prigimtį, esame „uždaromi“ materialiam pasaulyje, kuris yra tarsi psichiatrinė ligoninė. Sunku nematyti, kad šis pasaulis susipykęs su sveiku protu. Labiausiai mums turėtų rūpėti, kaip ištrūkti iš čia ir sugrįžti į Dievo karalystę. „Bhagavad-gītoje“ Kṛṣṇa pasakoja apie Dievo karalystę, apie Save ir apie mus, apie Savo ir mūsų vietą pasaulyje. „Bhagavad-gītoje“ sukaupta visa, kas būtina žinoti norint išsivaduoti iš materialaus pasaulio, ir išmintingas žmogus būtinai pasinaudos šiomis žiniomis.

Yoga, kaip fizinė ir psichinė savitramda

„Bhagavad-gītoje“ Kṛṣṇa ragina Arjuną stoti į mūšį, nes tokia esanti Arjunos, kario, priedermė. Šeštajame „Bhagavad-gītos“ skyriuje Kṛṣṇa apibūdina meditacinės *yogos* sistemą, tačiau ne-teikia jai didesnės reikšmės ir nesiūlo Arjunai jos praktikuoti. Jis pripažįsta, kad šis kelias pernelyg sudėtingas:

*śrī bhagavān uvāca
asamśayaṁ mahā-bāho
mano durnigrahaṁ calam
abhyāsena tu kaunteya
vairāgyeṇa ca grhyate*

„Palaimingasis Viešpats tarė: O kietaranki Kuntės sūnau, pažaboti nerimstantį protą, be abejonės, labai sunku; vis dėlto tai padaryti įmanoma nuolatinėmis pratybomis ir atsižadėjimu“ (Bg. 6.35). Čia Kṛṣṇa pabrėžia, kad nuolatinė praktika ir atsižadėjimas įgalina sutramdyti protą. Kas yra atsižadėjimas? Šiuolaikiniam žmogui išties sunku ko nors atsižadėti, nes jis neįsivaizduoja gyvenimo be materialių juslinių malonumų. Mes ne nemėginame tramdyti juslių ir tikimės rezultatų, lankydami *yog* kursų. Tie, kurie nori praktikuoti tikrą *yogą*, turi laikytis įvairiausių reglamentacijų ir draudimų, tačiau daugelis neįstengia atsikratyti net įpročio rūkyti. Apibūdindamas meditacinę *yogą* Kṛṣṇa skelbia, kad jos negali tinkamai praktikuoti tas, kuris valgo per daug ar per mažai. Žmogus, kuris badauja arba nuolat persivalgo, netaps tikru *yogu*. Jis turi valgyti saikingai — tik tiek, kiek reikia gyvybei palaikyti, nepataikaujant liežuviui.

Tačiau mūsų netenkina viena gardaus patiekalo porcija: ją suvalgę norime antros, trečios, ketvirtos... Mūsų liežuvis nepasotinamas, o štai Indijoje dar ir šiandien nėra didelė retenybė *yogas*, kuriam per dieną pakanka suvalgyti šaukštą ryžių. Meditacinės *yogos* negali praktikuoti ir tas, kuris per daug ar per mažai miega. Kṛṣṇa niekur nesako, kad egzistuoja miegas be sapnų, taigi visai natūralu, kad užmigęs žmogus regi sapnus, nors vėliau gali jų ir neprisiminti. Tačiau „Gītoje“ Kṛṣṇa įspėja, kad tas, kuris sapnuoja per daug, negali tapti tikru *yogu*. Todėl miegoti reikia ne ilgiau kaip šešias valandas per parą. Sėkmingai praktikuoti *yogos* negali ir tas, kurį per naktis kankina nemiga, — *yogo* kūnas turi būti sveikas. Taigi Kṛṣṇa pateikia nemažai reikalavimų, kurių būtina laikytis, norint sutramdyti kūną. Apibendrintai tariant, visas šias reglamentacijas atspindėtų keturi pagrindiniai principai: atsisakyti neteisėtų lytinių santykių, svaigalų ir stimuliuojančių medžiagų vartojimo, mėsos ir azartinių žaidimų. Šių svarbiausių apribojimų turi laikytis visi — nesvarbu, kokią *yogą* jie praktikuoja. Bet kas mūsų laikais išgalės viso to atsisakyti? Ir vis dėlto jei norime, kad *yogos* praktika duotų rezultatų, turime pasiryžti.

*yogī yuñjīta satatam
 ātmānaṁ rahasi sthitah
 ekākī yata-cittātmā
 nirāśīr aparigrahaḥ*

„Transcendentalistas visada yra sutelkęs mintis į Aukščiausiąją Sielą. Jis gyvena vienas nuošalioje vietoje, suvaldęs protą ir atsikratęs troškimų bei nuosavybės jausmo.“ (Bg. 6.10) Posmas teigia, kad *yogas* turi gyventi nuo visų atsiskyres, nes, pasak „Bhagavad-gītos“, įmanoma tiktai individuali meditacinės *yogos* praktika. *Yoga* praktikuojama nuošalioje vietoje, nes tik taip galima sutelkti mintis į Supersielą. Indijoje dar ir šiandien tūkstančiai *yogų* ir išminčių suplaukia į Kumbha-melą. Paprastai jie gyvena atsiskyre, ir tik retomis progomis, tokiomis kaip Kumbha-mela, susiburia į specialius renginius. Maždaug kas

dvylika metų jie renkasi ypatingu šventumu garsėjančiame Alachabado mieste bei kitose šventose vietose. Amerikoje taip pat vyksta panašūs daugiatūkstantiniai susibūrimai — tik čia į savo konventus renkasi verslininkai. *Yogui* privalu ne tik gyventi atsiskyrus, bet dar ir neturėti troškimų, kitaip sakant, — praktikuoti *yogą* nesiekiant materialių galių, neimant dovanų ir nesinaudojant niekieno paslaugomis. Žmogus, kuris pagal visas taisykles praktikuoja meditacinę *yogą*, turi gyventi džiuuglėse, miške ar kalnuose ir su niekuo nebendrauti. *Yogas* nė akimirkai neužmiršta, ko siekia. Jis niekada nesijaučia vienišas, nes žino, kad Paramātmā (Supersiela) visada su juo. Įvertinus visus šiuos reikalavimus visiškai aišku, kad šiuolaikiniame pasaulyje praktikuoti meditacinę *yogą* praktiškai neįmanoma. Gyvenimas šiaandien, Kali epochoje, tiesiog neleidžia žmogui pabūti vienam, neturėti potroškių ir turtinių saitų.

Toliau Śrī Kṛṣṇa dar išsamiau aiškina Arjunai, kaip praktikuoti meditacinę *yogą*. Jis sako:

*śucau deśe pratiṣṭhāpya
sthiram āsanam ātmanah
nāty-ucchritam nāti-nīcam
cailājina-kuśottaram*

*tatraikāgram manah kṛtvā
yata-cittendriya-kriyah
upaviśyāsane yuñjyād
yogam ātma-viśuddhaye*

„Norint praktikuoti *yogą*, reikia išeiti į nuošalią vietą, pasikloti ant žemės *kušos* žolės, uždengti ją elnio kailiu ir minkštu audklu. Vietą sėdėti reikia įsirengti šventoje vietoje, ji turi būti nei per aukšta, nei per žema. *Yogas* turi stabiliai atsisėsti pasiruostoje vietoje ir, sutramdęs protą bei jusles, apvalęs širdį ir sutelkęs mintis į vieną tašką, praktikuoti *yogą*.“ (Bg. 6.11–12) Paprastai *yogai* sėdėjimui naudoja tigro ar elnio kailį, — taip jie apsisaugo nuo įvairių roplių, galinčių sutrukdyti meditaciją.

Kaip matyti, Dievo kūrinijoje viskas turi savo paskirtį. Kiekviena žolelė ar augalėlis yra savaip naudingi, tik galbūt mes to nežinome. Neatsitiktinai „Bhagavad-gītoje“ Kṛṣṇa pataria *yogams*, kaip apsisaugoti nuo gyvačių. Susiradęs tinkamą vietą, toliau nuo žmonių, *yogas* imasi švarinti *ātma* — kūną, mintį ir sielą. *Yogas* nesiekia stebuklingų galių. Kartais *yogai* įgyja tam tikrų *siddhi*, galių, tačiau galių turėjimas nėra *yogos* tikslas ir tikras *yogas* jų nedemonstruoja. Tikras *yogas* mąsto taip: „Aš susitepęs materija ir turiu apsivalyti“.

Pabandžius medituoti, greitai tampa aišku, kad sutramdyti protą bei kūną ne taip jau paprasta — tai sunkiau negu nueiti pirkinių į parduotuvej. Tačiau Kṛṣṇa nurodo, kad Kṛṣṇos sąmonė gerokai palengvina savitramdą.

Žinoma, labiausiai visiems rūpimas klausimas materialiam pasaulyje — seksualinio potraukio patenkinimas. Ir Kṛṣṇą įsisąmoninusiame žmogui nėra absoliučių draudimų. Lytinis potraukis egzistuos, kol turime materialų kūną. Tai tokia pat natūrali kūno funkcija kaip valgymas, kad palaikytumėm gyvastį, bei miegas, kad pailsėtų kūnas. Mes negalime to atsisakyti, tačiau Vedos moko šias funkcijas — mitybą, miegą, lytinį gyvenimą ir t.t.— reguliuoti. Jeigu norime, kad *yogos* pratybos duotų apčiuopiamų rezultatų, negalime leisti, kad nekontroliuojamos juslės nuvestų mus juslinių malonumų klystkeliais, — tam ir nustatyti tam tikri orientyrai. Norintiems suvaldyti protą Viešpats Śrī Kṛṣṇa pataria laikytis tam tikrų reglamentacijų. Jei pataikausime juslėms, mūsų protas vis labiau nerims. Tai nereiškia, kad reikia sustabdyti psichines ir juslines funkcijas. Tiesiog savo veiksmus turime patikėti kontroliuoti protui, o protą — pavidinti į Kṛṣṇos sąmonę. Kas visą savo veiklą susieja su Kṛṣṇa, tas iš tikrųjų pasiekė *samādhi*. Netiesa, kad pasiekęs *samādhi* žmogus nevalgo, nedirba, nemiega ir nesidžiaugia. *Samādhi* apibrėžtina kaip kontroliuojamas veiksmas, sutelkus mintis į Kṛṣṇą. Toks sąmonės lygis pasiekiamas praktika.

asam̐yatātmanā yogo

duṣprāpa iti me matih

*vaśyātmanā tu yatatā
śakyo 'vāptum upāyataḥ*

„Sunku suvokti savo esmę tam, kuris nesutramdė proto“, — sako Kṛṣṇa (Bg. 6.36). Netramdomą protą galima palyginti su nepažabotu arkliu. Visi žinom, kad sėsti ant nepažaboto arklio pavojinga. Jis kaip patrukęs leidžiasi šuoliais bet kokia kryptimi ir raiteliui tai gali labai liūdnai baigtis. „Bhagavad-gītoje“ Kṛṣṇa pritaria Arjunai sakydamas, kad nesutramdžius proto praktikuoti *yogą* labai sunku. „Tačiau, — priduria Kṛṣṇa, — kas sutramdė ir siekia tikslo tinkamomis priemonėmis, tam sėkmė garantuota. Taip Aś manau.“ (Bg. 6.36) Ką reiškia „siekti tikslo tinkamomis priemonėmis“? Tai reiškia laikytis keturių jau minėtų svarbiausių reguliatyviųjų principų ir veikti įsisąmoninusi Kṛṣṇą.

Jei norime praktikuoti *yogą* namuose, visą kitą veiklą turėtume riboti. Tas, kuris visą dieną dirba, kad pragyventų, nėra ir negali būti *yogas*. Visur turi būti saikas: saikingai dirbti, saikingai valgyti, saikingai tenkinti kūno poreikius ir kiek įmanoma vengti pasaulietinės erzelynės. Tik tada *yogos* praktika gali būti sėkminga.

Iš ko pažinti žmogų, kuris pasiekė aukštumų *yogoje*? Kṛṣṇa sako, kad *yogas* yra tas, kuris kontroliuoja sąmonę.

*yadā viniyatam cittam
ātmany evāvatiṣṭhate
nisprḥaḥ sarva-kāmebhyo
yukta ity ucyate tadā*

„Kas *yogos* pratybomis sutramdo protą ir atsikratęs visų materialių troškimų pasiekia Transcendenciją, tas, sakoma, įvaldė *yogą*“ (Bg. 6.18). Žmogus, įvaldęs *yogą*, nepaklūsta proto diktatui; jis pats valdo protą. *Yogas* nestabdo proto funkcijų, nes jo tikslas — nuolatos mąstyti apie Kṛṣṇą, arba Viṣṇu, ir neleisti mintims nukrypti į šalį. Galbūt atrodys, kad tai labai sunku, tačiau įsisąmoninusi Kṛṣṇą tai įmanoma. Jei žmogus be paliovos

mašto apie Kṛṣṇą ir Jam tarnauja, kaip gali jo protas nukrypti į šalį? Tarnaujant Kṛṣṇai protas savaime nurimsta.

Yogas nesidairo materialių malonumų. Žmogus, įsisąmoninęs Kṛṣṇą, trokšta tik Kṛṣṇos. Gyva būtybė negali neturėti troškimų. Apsivalymo procese silpsta noras tenkinti jausmus ir stiprėja noras tarnauti Kṛṣṇai. Tereikia pakeisti troškimų objektą. Troškimų neatsikratysi — jie gyvai esybei įgimti. Vadinasi juos reikia išgryninti. Kṛṣṇos sąmonė — tai būdas išgryninti savo norus: užuot troškęs dalykų savo malonumui, jūs trokštate to, kuo galėtume pasitarnauti Kṛṣṇai. Pavyzdžiui, jūs norite gardžiai pavalgyti, — užuot gaminę sau, pagaminkite gardų valgį Kṛṣṇai ir paaukokite Jam. Ir nors, iš pažiūros, šis veiksmas materialus, juo sieksime patenkinti ne savo jausmus, o Kṛṣṇą. Taigi iš pieno, daržovių, grūdų, vaisių bei kitų augalinių produktų mes galime gaminti puikius valgius ir aukoti juos Kṛṣṇai, meldamiesi: „Šis materialus kūnas — neišmanymo gumulas, o juslės — tai klaidūs takai, vedantys į mirtį. Iš visų juslių liežuvis — nepasotinamiausias ir sunkiausiai suvaldomas. Pažaboti jį šiame pasaulyje labai sunku. Todėl Šrī Kṛṣṇa padeda tai padaryti, dovanojdamas mums puikų *prasādam*, dvasinį maistą. Taigi valgykime *prasādam*, kad džiaugsmas užlietų mūsų širdis, šlovinkime Jų Šviesybės Šrī Šrī Rādhā-Kṛṣṇą ir su meile šaukimės Viešpaties Caitanyos ir Nityānandos Prabhu pagalbos.“ Tokiu būdu mūsų *karma* neutralizuojama, nes gamindami nuo pat pradžių galvojame, kad ruošiam auką Kṛṣṇai. Maistą mes gaminamės ne sau. Tačiau Kṛṣṇa labai maloningas: paragavęs mūsų pagaminto maisto Jis palieka jį mums. Patenkinę Kṛṣṇą, mes ir patys gau name ko norim. Kai žmogus gyvena siekdamas suderinti savo troškimus su Kṛṣṇos troškimais, jį iš tiesų galima laikyti tobulu *yogu*. Pasak „Bhagavad-gītos“, praktikuojant *yogą* neužtenka giliai kvėpuoti ir daryti fizinius pratimus. *Yogas* turi įgyvendinti žymiai sudėtingesnį uždavinį — išgryninti savo sąmonę.

Praktikuojant *yogą*, labai svarbu išsaugoti proto ramybę.

yathā dīpo nivāta-stho

neṅgate sopamā smṛtā

*yogino yata-cittasya
yuñjato yogam ātmanah*

„Kaip žibinto liepsna nesuvirpa užuovėjoje, taip ir protą suvaldęs transcendentalistas skendi nenutrūkstamoje meditacijoje į transcendentinę sielą“ (Bg. 6.19). Užuovėjoj žvakės liepsna nevirpa. Protas jautrus tartum žvakės liepsna — jis ima „virpėti“ nuo menkausio materialaus troškimo. Nedidelis proto virptelėjimas gali visiškai sudrumsti sąmonę. Neatsitiktinai Indijoje rimtai praktikuojantieji *yogą* išlieka *brahmacāriai*, t.y. laikosi skaistos. *Brahmacāriai* yra dviejų rūšių: tie, kurie laikosi visiško celibato ir *grhastha-brahmacāriai*. *Grhastha-brahmacāris* — tai *yogas*, gyvenantis šeimyninį gyvenimą. Jis nebendrauja su jokia moterimi, išskyrus žmoną, o ir jo santykiai su žmona griežtai riboti. Visiškai atsisakius lytinio gyvenimo arba jį ribojant, išsaugoma proto ramybė. Tačiau net ir skaistybės įžadai neduoda jokių garantijų, kad mums nekils lytinis potraukis. Todėl Indijoje žmonėms, kurie praktikuoja tradicinę *yogą* ir yra davę griežtus skaistybės įžadus, draudžiama pasilikti vieniems net su motina, seserimi ar dukra. Protas toks neramus, kad net menkausia kibirkštis gali sukelti sąmonėje audrą.

Yogas turėtų taip išlavinti protą, kad, mintims nukrypus nuo Višnu, galėtų tučtuojau jas sugrąžinti atgal. Čia būtina ilgalaikė praktika. Mes turime įsisąmoninti, kad tikroji laimė patiriama transcendentinėmis, o ne materialiomis juslėmis. Juslinės veiklos ir troškimų nereikia išsižadėti, reikia tiesiog nukreipti juos dvasine linkme. Tikroji laimė pranoksta materialius juslinius malonumus. Kas to nesupranta, būtinai pasiduos juslių impulsams ir suklyps. Todėl turėtume nuolatos atminti, kad materialūs jusliniai malonumai neatneš laimės.

Tikrieji *yogai* patiria neišikalbėtą dvasios džiaugsmą. Koks jis, tas džiaugsmas? *Ramante yogino 'nante* — jų džiaugsmas beribis. Tai tikroji — ne materialinė, dvasinė laimė. Ją nusako žodis *Rāma* Hare Kṛṣṇa *mantroje*. *Rāma* reiškia dvasinio gyvenimo džiaugsmą. Dvasinis gyvenimas spinduliuoja džiaugsmu, o Kṛṣṇa yra visų malonumų šaltinis. Laimės nereikia išsižadėti, —

tiesiog reikia išmokti jos semtis. Ligotas žmogus negali mėgautis gyvenimu, pajusti tikrą jo skonį. Tik išgijęs jis pasijus tikrai laimingas. Taip ir mes, gyvendami materialiai, negalime patirti tikro džiaugsmo ir vis labiau susipainiojame materijos tinkluose. Jei ligonis, kuriam skirta griežta dieta, nepaiso jokių draudimų ir valgo viską, kas pakliuvo po ranka, jis save žudo. Analogiškai, vaikydamiesi materialių malonumų, mes vis labiau klimpstame į šio pasaulio liūną ir vis mažiau lieka vilčių išsivaduoti. Visų *yogos* metodų tikslas — padėti sąlygotai sielai išstrūkti iš šių pinklių, t.y. atsisakyti iliuzinių materialių malonumų ir, įsisąmoninus Kṛṣṇą, patirti tikrą laimę. Śrī Kṛṣṇa sako:

*yatroparamate cittam
niruddham yoga-sevayā
yatra caivātmanātmānam
paśyann ātmani tuśyati*

*sukham ātyantikam yat tad
buddhi-grāhyam atīndriyam
vetti yatra na caivāyam
sthitaś calati tattvataḥ*

*yaṁ labdhvā cāparam lābham
manyate nādhikam tataḥ
yasmin sthito na duḥkhena
guruṅāpi vicālyate*

*taṁ vidyād duḥkha-samyoga-
viyogaṁ yoga-samjñitam*

„Pasiekus tobulumą — transą, arba *samādhi*, — *yogos* pratybomis protas visiškai atribojamas nuo materialios veiklos. Šiai būsenai būdingas gebėjimas grynuoju protu regėti savąjį „aš“ ir justi vidinę palaimą. Šiame džiaugsmingame būvyje transcendentiniais jutimais patiriama beribė transcendentinė laimė. Kas pasiekia šį būvį, tas niekad nenukrypsta nuo tiesos, suprasdamas, kad nėra didesnio laimėjimo. Toks žmogus visada ramus —

jo nesukrečia net didžiausios negandos. Tai ir yra tikrasis išsivaidavimas iš kančių, kylančių dėl sąlyčio su materija.“ (Bg. 6.20–23) Vienus *yogus* metodus praktikuoti sunkiau, kitus lengviau, tačiau kad ir kokį metodą žmogus pasirinktų, jis turi išgryninti savo būtį — tik tada jis suvoks Kṛṣṇą ir patirs tikros laimės skonį.

*yadā hi nendriyārtheṣu
na karmasv anuṣajjate
sarva-saṅkalpa-sannyāsī
yogārūḍhas tadocyate*

*uddhared ātmanātmānaṁ
nātmānam avasādayet
ātmaiva hy ātmano bandhur
ātmaiva ripur ātmanaḥ*

„Pasakyta, kad žmogus pasiekė *yogą*, kai atsižadėjęs visų materialių troškimų nebetenkina juslių ir atsiriboja nuo karminės veiklos. Žmogaus protas turi padėti jam tobulėti, o ne jį žlugdyti. Protas — sąlygotos sielos draugas ir priešas.“ (Bg. 6.4–5) Sėkmė dvasinio tobulėjimo kely priklauso nuo mūsų pastangų. Taigi kiekvienas mūsų esame sau ir draugas, ir priešas. Mūsų likimas — mūsų pačių rankose. Cāṅakya Pāṇḍita yra taikliai pasakęs: „Niekas nėra mūsų draugas ir niekas nėra mūsų priešas. Tik pagal poelgius mes skirstome žmones į draugus ir priešus.“ Draugais ir priešais negimstama — šiuos vaidmenis mums nulemia savitarpio santykiai. Tam tikri santykiai sieja mus ne tik su aplinkiniais, bet ir su pačiu savimi. Mes galime būti sau draugai arba priešai — nelygu, kaip elgsimės. Jei suprantame, kad esame dvasinės sielos, kad pakliuvome į materijos pinkles, ir stengsimės išsivaduoti, — mes sau draugai. Tačiau jeigu, gavę retą progą išsivaduoti, ja nepasinaudojame — esame sau pikčiausi priešai.

*bandhur ātmātmanas tasya
yenātmaivātmanā jitaḥ*

*anātmanas tu śatrutve
vartetātmaiva śatru-vat*

„Kas nugalėjo protą, tam jis geriausias draugas, o kas to pada-ryti nepajėgė, tam protas — didžiausias priešas“ (Bg. 6.6). Kaip tapti draugu sau pačiam? Tai paaiškinta. Žodis *ātmā* gali reikšti „protas, kūnas arba siela“. Kol tapatiname save su kūnu, *ātmā* mums reiškia kūną. Atsikratę kūniškos sampratos ir pakilę į proto lygmenį *ātma* laikome protą. O kai pasiekiame dvasinį lygį, *ātmā* reiškia sielą. Ir iš tikrųjų mūsų „aš“ — tyra dvasia. Taigi žodis *ātmā* gali būti skirtingai interpretuojamas priklausomai nuo to, kiek žmogus yra dvasiškai susivokęs. Pasak Vėdų žodyno „Nirukti“, *ātmā* — tai kūnas, protas arba siela. Šiame „Bhagavad-gīto“ posme *ātmā* reiškia protą.

Jei *yogos* pratybomis sutramdysime protą, jis taps geriausiu mūsų draugu. Kol proto nesutramdėme, apie sėkmingą gyvenimą galime nė nesvajoti. Tam, kuris nesiekia dvasinio tobulumo, protas yra priešas. Jeigu tapatinsime save su kūnu, protas tarnaus ne mūsų „aš“ gerovei, o fiziniam kūnui, ir stums į dar didesnę priklausomybę nuo materijos, prirakins mus dar tvirtesnėmis grandinėmis prie materialaus pasaulio. Tačiau jeigu suvoksime, kad esame sielos, neturinčios nieko bendra su kūnu, mūsų protas padės mums išsivaduoti. Pats savaime protas neturi veiksmo iniciatyvos, jis tik laukia, kur jį nukreips, kas pamokys, o mokytiis geriausia bendraujant. Proto funkcija — norėti, o koks bus noras, lemia aplinka. Taigi jei norime, kad protas būtų mūsų draugas, turime atsirinkti, su kuo bendraujame.

Geriausia bendrauti su *sādhu*, asmenybe, įsisąmoninusia Kṛṣṇą, atsidėjusia dvasiniam tobulėjimui. Žmonės domisi laikiniais dalykais (*asat*). Materija ir kūnas laikini, ir visas savo jėgas atiduodant fiziologinių poreikių tenkinimui vergaujama tam, kas laikina. Tačiau atsidėjus savęs pažinimui įmanoma veikti amžinybėje (*sat*). Išmintingas žmogus, savaime suprantama, bendraus su tais, kurie, praktikuodami vieną iš *yogos* metodų, siekia dvasiškai susivokti. Tapus *sādhu*, atsikratoma potraukio

materijai, ir tai rodo, kaip svarbu pasirinkti tinkamą draugiją. Kṛṣṇa paskelbė Arjunai „Bhagavad-gītā“ norėdamas, kad jis sutrauktų materialius saitus. Tai, kas Arjunai atrodė svarbu, trukdė jam vykdyti pareigą, todėl Kṛṣṇa nukirto jį pančiojusius saitus. Kirsti reikalingas aštrus įnagis, o išlaisvinti protą iš materijos saitų dažnai prireikia aštrių žodžių. *Sādhu*, mokytojas, mokiniui jų negaili: taip jis nukerta saitus, siejančius mokinį su materialiu pasauliu. Sakydamas mokiniui tiesą, mokytojas jį išvaduoja. Antai „Bhagavad-gīto“ pradžioje Kṛṣṇa griežtai taria Arjunai: „Nors tu kalbi kaip mokytas žmogus, iš tikrųjų esi didžiausias neišmanėlis“. Jei iš tiesų norime atsižadėti materialaus pasaulio, turime būti pasiryžę išklaudyti aštrius dvasinio mokytojo žodžius. Ten, kur reikia griežtumo, nuolaidžiavimas ir pataikavimas nepadės.

Materiali būties samprata daugelyje „Bhagavad-gīto“ tekstų susilaukia aštriausių žodžių. Nevaldomas protas yra tarsi priešas, kuris tenori pakenkti, gramzdina sąlygotą sielą vis gilyn į materijos liūną. Kovoti su protu ir kitomis joslėmis labai sunku. Protas vadovauja jslėms, todėl labai svarbu su juo susidraugauti.

*jitātmanah praśāntasya
paramātmā samāhitah
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu
tathā mānāpamānayoḥ*

„Kas nugalėjo protą, tas pasiekė Supersielą, nes jau pelnė ramybę. Toks žmogus abejingas laimei ir kančiai, karščiui ir šalčiui, garbei ir negarbei.“ (Bg. 6.7) Sutramdę protą surandame tikrą ramybę, nes kol protas nevaldomas, tol jis vaikosi laikinų dalykų ir traukia žmogų paskui save į pražūtį tarytum nepažabotas arklys vežimą. Iš prigimties esame amžini, tačiau dėl vienokių ar kitokių priežasčių susižavėjome laikiniais dalykais. Ir vis dėlto protą galima sudrausminti — tereikia nukreipti visas mintis į Kṛṣṇą. Tvirtovė, kai ją gina narsus karvedys, yra saugi; lygiai

taip ir protas, kai jame viešpatauja Kṛṣṇa, tampa neprieinamas priešams. Pasaulietinis išsilavinimas, turtai ir valdžia nepadaeda sutramdyti proto. Vienas didis bhaktas sudėjo Kṛṣṇai tokią maldą: „Ar ateis ta diena, kai mano mintyse gyvensi tik Tu? Protas blaško mane į visas puses, tačiau kai man pavyksta nors akimirką sutelkti mintis į Tavo lotoso pėdas, jis tuojau pat nurimsta.“ Protui nurimus, galime susikaupti meditacijai į Supersielą. Supersiela, Paramātmā, glūdi širdyje šalia individualios sielos, yra jos nuolatinė palydovė. *Yogos* praktika įgalina sutramdyti protą ir sutelkti mintis į širdyje glūdinčią Paramātmą. Kaip teigia anksčiau cituotas „Bhagavad-gīto“ posmas, tas, kuris nugalėjo protą ir atsižadėjo laikinų dalykų, yra pajėgus medituoti Paramātmą. Pasinėręs į meditaciją jis išsivaduoja iš dualizmo ir įvardijimų valdžios.

Yoga, kaip išsivadavimas iš dualizmo ir įvardijimų valdžios

Materialus pasaulis — dualizmo pasaulis. Tai mes kenčiame vasaros karštį, tai — žiemos šaltį, tai jaučiamės laimingi, tai — prislėgti. Vieną minutę mus liaupsina, kitą — žemina. Šiame dualizmo pasaulyje neįmanoma suvokti reiškinių be jo prieštaros. Mes nežinotume, kas yra garbė, nepatyrę pažeminimo. Nepažinę laimės nesuvoktume, kas yra kančia; ir atvirkščiai — nepatyrę vargo nežinotume, kas yra laimė. Reikia pakilti virš šių priešybių. Žinoma, kol turime materialų kūną, susidūrimas su jomis neišvengiamas. Tačiau jei nusprendėme išsivaduoti iš kūniškos gyvenimo sampratos, — ne paties kūno, bet mąstymo kūniškomis kategorijomis, — turime išmokti pakęsti dualizmo jėgų veikimą. Antrajame „Bhagavad-gīto“ skyriuje Kṛṣṇa sako Arjunai, kad priešingi dualizmo poliai — tokie kaip laimė ir kančia — formuojasi kūne. Priešybės — tai tarsi odos susirgimas ar niežulys. Net jei mums ir niežti, nereikia kasytis ligi kraujo. Niekas nesikrausto iš proto ir nemeta savo pareigų tik dėl to, kad jam įkando uodas. Žmogui tenka pakęsti dualizmo jėgų veikimą, tačiau jei mintimis visada būsime su Kṛṣṇa, tai taps nebesvarbu.

Kas gali pakęsti dualizmo jėgų veikimą?

*jñāna-vijñāna-trptātmā
kūṭa-stho vijitendriyaḥ
yukta ity ucyate yogī
sama-loṣṭrāśma-kāñcanaḥ*

„Pasakyta, kad tas dvasiškai susivokęs ir tas yra *yogas* (mistikas), kuris įgytų žinių ir dvasinės patirties dėka randa vidinį pasitenkinimą. Toks žmogus yra pasiekęs savitramdą ir transcendentiją. Auksas jam nesiskiria nuo žvyro ir akmenų.“ (Bg. 6.8) *Jñāna* — tai teorinės, o *vijñāna* — praktinės žinios. Pavyzdžiui, tikslųjų mokslų fakulteto studentai studijuoja ne tik fundamentaliąsias, bet ir taikomąsias disciplinas. Vien teorinių žinių nepakanka — būtina mokėti jas pritaikyti. *Yogas* studijuoja ne tik teoriją, bet ir taiko įgytas žinias praktiškai. Jei žinome, kad mūsų „aš“ nėra kūnas, tačiau vis tiek elgiamės tarsi kvailiai, kas iš to žinojimo? Yra draugijų, kurių nariai kuo rimčiausiai nagrinėja „Vedāntos“ filosofiją, tačiau nė nemano atsisakyti rūkymo, alkoholio vartojimo ir palaido gyvenimo. Teorinis išprusimas nieko neišsprendžia. Savo išprusimą reikia demonstruoti praktiškai. Kas iš tikrųjų suvokia, kad nėra kūnas, tas minimaliai sumažina savo fizinius poreikius. Jei žmogus sakosi nesąs kūnas, tačiau neapriboja fizinių poreikių, ko vertas jo žinojimas? Laimę įmanoma pasiekti išmokus *jñāna* derinti su *vijñāna*.

Yoga realiai pasiekama tada, kai dvasinis susivokimas atspindi praktikoje. Kokia prasmė lankyti *yogos* kursus, bet savo gyvenime nieko nekeisti — reikia praktiškai pritaikyti tai, kas išmokta. Žmogus iš tikrųjų suvokia savo dvasinę prigimtį tik tada, kai jo protas nurimsta ir nebealksta materialių malonumų. Savitramdą pasiekusio žmogaus nebežavi paviršinis materialaus pasaulio blizgesys, ir jis į viską žvelgia vienodai — ar tai būtų žvyras, ar akmuo, ar aukso gabalas. Materialistų visuomenė gamina marias prekių, skirtų tenkinti jusles, — ir tai mes vadiname technikos pažanga. Tačiau pasiekusiam *yogą* visi šie dalykai — grynas šlamštas, kurį jis išmestų lauk. Ir tai dar ne aukščiausias tobulumas:

*suhṛn-mitrāry-udāsīna-
madhyastha-dvesya-bandhuṣu
sādhuṣv api ca pāpeṣu
sama-buddhir viśiṣyate*

„Dar didesnę pažangą yra padaręs tas, kuris vienodai vertina geranorių žmogų, bičiulį, priešą, piktavalių ar teisuolį, nusidėjėlių ar abejingą ir nešališką žmogų“ (Bg. 6.9). Draugų būna visokių. Posmo žodis *suhṛt* nusako iš prigimties kitiems linkintį gera, *mitra* — tiesiog draugą, o *udāsīna* — abejingą žmogų. Materialiame pasaulyje vieni mums linki gera, kiti vadina mus draugais, dar kiti nelaiko mūsų nei draugais, nei priešais — tiesiog yra mums abejingi. Taip pat yra žmonių, kurie tarpininkauja mums, kai turim reikalų su priešais (šiam posme jie vadinami *madhyastha*). Vieni mums atrodo dori, kitus laikome nusidėjėliais, — nelygu, kokiais vadovaujamės kriterijais. Tačiau tas, kuris pasiekia transcendenciją, nebeskirto aplinkinių į priešus ir draugus. Taigi „žinoti“ reiškia nematyti tarp jų skirtumo, nes iš tikrųjų mes neturime nei priešų, nei draugų, nei motinos, nei tėvo. Mes esame gyvos būtybės, kurios tarsi aktoriai scenoje vaidina tėvo, motinos, vaiko, draugo, priešo, nusidėjėlio, šventuolio ir kitus vaidmenis. Gyvenimas materialiam pasaulyje — didžiulis spektaklis, kuriame daugybė aktorių atlieka įvairiausių vaidmenis. Scenoje aktoriai gali būti priešai, tačiau už uždangos visi jie — geriausi draugai. Lygiai taip ir gyvos būtybės, turinčios fizinius kūnus, vaidina materialios gamtos scenoje ir viena kitą vadina įvairiausiais vardais. Viena gyva būtybė laiko kitą gyvą būtybę savo sūnumi, nors iš tikrųjų ne ji įkvėpė jam gyvybę. Tai ne mūsų jėgoms. Daugiausia, ką mes galime — tai duoti pradžią kūnui. Žmogus negali sukurti gyvos būtybės. Kad gimtų gyva būtybė, vien lytinio akto nepakanka. Pasak „Śrīmad-Bhāgavatam“, gyva būtybė patalpinama sėkloje, ir aplink ją ima formuotis materialūs kūnas. Taigi įvairūs mus siejantys kūniški ryšiai tėra didžiulis vaidinimas. Kas pažino save ir iš tikrųjų pasiekė *yogą*, tas kūniškų skirtumų nebemato.

Nevykusio yogo likimas

„Bhagavad-gītā“ neatmeta meditacinės *yogos*. Ji pripažįstama autoritetingu *yogos* metodu, tačiau pažymima, kad šiame amžiuje jo praktikuoti nebeįmanoma. Šeštajame „Bhagavad-gītos“ skyriuje Śrī Kṛṣṇa ir Arjuna ilgiau nesustoja prie šios temos. Netrukus Arjuna jau klausia Kṛṣṇos:

*ayatiḥ śraddhayopeto
yogāc calita-mānasah
aprāpya yoga-saṁsiddhiṁ
kāṁ gatiṁ kṛṣṇa gacchati*

„O Kṛṣṇa, koks likimas laukia to, kuris tiki, bet pritrūksta atkaklumo siekti tikslo, stoja į savižinos kelią, bet vėliau per savo pasaulietinę mąstyseną iš jo pasitraukia, nepasiekęs misticizmo aukštumų?“ (Bg. 6.37) Kitaip sakant, Arjuna klausia, koks likimas laukia nevykusio *yogo* — žmogaus, kuris mėgina praktikuoti *yogą*, bet vėliau dėl vienokių ar kitokių priežasčių pasitraukia iš šio kelio, nepasiekęs tikslo. Tokį *yogą* galima palyginti su studentu, kuris meta mokslus, negavęs diplomo. Kitame „Gītos“ tekste Śrī Kṛṣṇa sako Arjunai, kad iš daugelio žmonių retas kuris siekia tobulumo, o ir iš jų tik keletui nusišypsos sėkmė. Taigi Arjuna nori sužinoti, kas laukia daugybės tų, kurie patiria nesėkmę. Net jeigu žmogus tiki ir siekia *yogos* aukštumų, pabrėžia jis, pasaulietinė mąstysena gali sutrukdyti jam tai padaryti.

*kaccin nobhaya-vibhraṣṭaś
chinnābhram iva naśyati*

*apraṭiṣṭho mahā-bāho
vimūḍho brahmaṇaḥ pathi*

„O kietaranki Kṛṣṇa, — tęsia Arjuna, — ar žmogus, išklydęs iš Transcendencijos kelio, neišnyks lyg vėjo blaškomas debesis be vietos?“ (Bg. 6.38) Kai vėjas išblaško debesį, jis išnyksta amžiams.

*etan me samśayaṁ kṛṣṇa
chettum arhasy aśeṣataḥ
tvad-anyah samśayasyāśya
chettā na hy upapadyate*

„Išsklaidyk šią mano dvejonę Kṛṣṇa. Niekas, išskyrus Tave, negali to padaryti.“ (Bg. 6.39) Arjuna teiraujasi apie nevykusio yogo likimą tam, kad įkvėptų vilties žmonėms, kurie mėgins praktikuoti *yogą*. Sakydamas „*yogas*“, Arjuna turi galvoje ne tik *dhyāna-yogą*, bet taip pat ir *karma*, *jñāna* ir *bhakti yogus*. *Yoga* neapsiriboja vien meditacija. Tie, kurie veikia atsižadėję veiklos vaisių, tie, kurie atsidėjo meditacijai, filosofai ir bhaktai taip pat yra *yogai*. Arjuna klausia vardu visų tų, kurie nori sėkmingai pasiekti Transcendenciją, ir Śrī Kṛṣṇa jam atsako:

*śrī-bhagavān uvāca
pārtha naiveha nāmutra
vināśas tasya vidyate
na hi kalyāṇa-kṛt kaścid
durgatiṁ tāta gacchati*

Čia, kaip ir daugelyje kitų „Gītos“ tekstų, Śrī Kṛṣṇa pavadintas Bhagavānu. Tai vienas iš nesuskaičiuojamų Viešpaties vardų. Žodis *bhagavān* nurodo, kad Kṛṣṇa turi šešis didžiausius lobius: Jo yra visas grožis, turtas, galia, šlovė, išmintis ir atsižadėjimas. Šios ypatybės būdingos ir paprastoms gyvoms būtybėms, tačiau ne absoliučiu laipsniu. Žmogus gali pelnyti šlovę savo giminėje, mieste, šalyje ar planetoje, tačiau jis vis tiek ne-

prilygs Śrī Kṛṣṇai, garsas apie kurį eina per visą kūriniją. Vals-tybių vadovai šlovę pelno keletui metų, o Viešpats Śrī Kṛṣṇa, nužengęs į žemę prieš penkis tūkstančius metų, šlovinamas iki šiol. Taigi Dievas yra tas, kuris tobulai įkūnija Savy visas šias vertybes. Kṛṣṇa — Aukščiausiasis Dievo Asmuo, todėl Jam būdingas absoliutus žinojimas. Mes žinome, kad Kṛṣṇa paskelbė „Bhagavad-gītā“ saulės dievui ir Arjunai, tačiau nėra jokių duomenų, kad „Gītā“ kada nors būtų išdėstyta Kṛṣṇai. Kodėl? Todėl, kad „absoliutus žinojimas“ reiškia, kad Kṛṣṇa išmano viską, ką tik galima išmanyti. Šis atributas priskirtinas tik Dievui. Ir kadangi Kṛṣṇa žino viską, Arjuna nori sužinoti iš Jo, kas laukia nevykusio *yogo*. Arjuna negali išsiaiškinti tiesos pats. Tiesa sužinoma iš absoliutaus šaltinio — ji perduodama moki- nių seka. Kṛṣṇa yra absoliutas, todėl žinios, kurias Jis perdavė Arjunai, taip pat absoliučios. Arjuna įgijo absoliučias žinias, ir jeigu klausysimės Arjunos žodžio, mes taip pat sužinosime vi- są tiesą. Kokia toji tiesa? „Viešpats Kṛṣṇa tarė: Pṛthos sūnau, transcendentalistas, darantis gerus darbus, nepražus nei šiame pasaulyje, nei dvasiniame. Kas kuria gėrį, Mano drauge, to nie- kada neįveikia blogis.“ (Bg. 6.40) Čia Kṛṣṇa nurodo, kad pats siekis būti tobulu *yogu* jau yra didžiausias gėris. Tam, kuris sie- kia tokių kilnių tikslų, negresia pražūtis.

Arjunos klausimas apie puolusio *yogo* likimą tikrai išmintin- gas, nes pasitaiko, kad žmogus išklysta iš atsidavimo tarnystės kelio. Kartais nepatyręs bhaktas liaujasi laikęsis reguliatyviųjų principų: ima vartoti svaiginančias medžiagas arba neatsilaiko prieš moterį. Tai vis kliūtys kelyje į *yogos* tobulybę. Tačiau Śrī Kṛṣṇa padrašina Arjuną, sakydamas, kad net maži žingsneliai link dvasinio pažinimo neeis pakliūti į materialios sąmonės sū- kurį, jei mūsų pastangos nuoširdžios. Nuoširdžias pastangas bū- tinai vainikuoja sėkmė. Reikia visada atminti, kad mes silpni, o materialioji energija labai galinga. Pasiryžę gyventi dvasiškai mes, galima sakyti, paskelbiame materialiai energijai karą. Materialioji energija kaip įmanydama stengiasi supančioti sąlygotą sielą. O kai ši panorusi ištrūkti iš jos gniaužtų stoja į dvasinio tobulė-

jimo kelią, materiali gamta, *māyā*, tikrindama transcendentalisto nuoširdumą siunčia dar sunkesnius išbandymus, mėgina įvairiausiais būdais jį pavilioti.

Čia prisimintina istorija apie Višvāmitrą Munį, galingą valdovą, *kṣatriya*, kuris nutaręs atsidėti dvasiniam tobulėjimui nusišalino nuo karalystės valdymo reikalų ir ėmėsi praktikuoti meditacinę *yogą*. Jo laikais praktikuoti šią *yogą* buvo įmanoma. Višvāmitra Munis meditavo taip susikaupęs, kad jį pastebėjo pats dangaus valdovas Indra. Indra sunerimo, kad Višvāmitra Munis, ko gero, taikosi užimti jo vietą. Dangaus planetos materialios, todėl, kaip ir Žemėje, ten vyksta nuolatinė kova dėl valdžios — niekas nenori užleisti savo pozicijų. Ir bijodamas, kad Višvāmitra Munis gali atsisėsti į jo sostą, Indra paliepė dangaus kurtizanei Menakai sugundyti *yogą*. Menakā buvo nepaprasta gražuolė. Ir tikrai, iš apyrankių skimbčiojimo supratęs šalia esant moterį, Višvāmitra Munis pakėlė akis ir jo meditacija nutrūko. Pažvelgęs į Menaką ir išvydęs jos grožį, išminčius neteko žado. Jie suartėjo ir Menakai gimė žavi mergaitė Śakuntalā. Gimus Śakuntalai, Višvāmitra susigriebė: „O varge, visos mano pastangos pasiekti dvasinio pažinimo nuėjo veltui“. Jis jau buvo besprunkęs, kai Menakā atnešė jam žavingą dukterį ir ėmė priekaištauti. Tačiau Višvāmitra, nepaisydamas priekaištų, ją paliko.

Taigi *yogo* kiekviename žingsnyje tyko pavojus — bet kurią akimirką jis gali suklypti. Materijos (*māyos*) pagundoms neatsispyrė net toks didis išminčius kaip Višvāmitra. Jis suklupo, tačiau vėliau vėl kupinas ryžto atsidėjo *yogai*. Taip turėtume elgtis ir mes. Kṛṣṇa moko mus patyrus nesėkmę nenuleisti rankų. Kaip sako žinoma patarlė, nėra to blogo, kas neišeitų į gera. Ypač tai tinka pasakyti apie nesėkmės dvasiniame gyvenime. Kṛṣṇa aiškiai sako: netgi suklupę mes nieko neprarandame nei šį, nei kitą gyvenimą. Kas žengia dvasinio tobulėjimo keliu, tas niekada nepražus.

Ir vis dėlto, koks yra puolusio *yogo* likimas? Į šį klausimą Śrī Kṛṣṇa atsako aiškiai:

*prāpya puṇya-kṛtām lokān
uṣitvā śāśvatīḥ samāḥ
śucīnām śrīmatām gehe
yoga-bhraṣṭo 'bhijāyate*

*atha vā yoginām eva
kule bhavati dhīmatām
etad dhi durlabhataram
loke janma yad īdrśam*

„Po daugybės laimingo gyvenimo metų dorovingų gyvų esybių planetose puolęs *yogas* gimsta teisuolių ar turtingų aristokratų šeimoje. O kartais jis gimsta retos išminties transcendentalistų šeimoje. Bet mažai kam šiame pasaulyje tenka tokia laimė.“ (Bg. 6.41–42) Mūsų visatoje yra daugybė planetų. Aukštesniųjų planetų gyventojai kur kas pamaldesni ir dievobaimingesni už žmones ir gyvena jie nepalyginamai laimingiau ir ilgiau. Pasakyta, jog šeši Žemės mėnesiai prilygsta vienai aukštesniųjų planetų dienai, taigi puolę *yogai* gyvena šiose planetose labai ilgai. Pasak Vedų raštų, gyvenimas aukštesnėse planetose trunka dešimt tūkstančių metų. Taigi net jei praktikuodamas *yogą* žmogus patiria nesėkmę, kitą gyvenimą jis gimsta vienoje iš aukštesniųjų planetų. Tik, deja, jis negali gyventi ten amžinai. Kai dorovingų darbų rezultatai išsenka, *yogas* priverstas grįžti žemėn. Tačiau ir čia jam sudaromos palankios sąlygos: jis gimsta labai turtingų ar dorovingų žmonių šeimoje.

Pagal *karmos* dėsnį, dorovingai gyvenęs žmogus po mirties gimsta kilmingoje ar turtingoje šeimoje, tampa garsiu mokslininku arba yra apdovanojamas nepaprastu grožiu. Todėl tas, kuris nuoširdžiai siekia dvasinio tobulumo, kitą gyvenimą būtinai gaus žmogaus kūną; maža to, jis gims labai dorovingoje arba turtingoje šeimoje. Taigi žmogus, gimęs tokioje geroje šeimoje, turėtų suprasti, kad jam tekusi laimė yra dorovingų darbų išdava ir Dievo malonės pasireiškimas. Tokias palankias sąlygas jam sukuria Viešpats — Jis daro viską, kad pas Jį sugrįžtume. Už šią malonę Kṛṣṇa nieko iš mūsų nereikalauja. Jis tik nori, kad

būtume nuoširdūs. „Śrīmad-Bhāgavatam“ sakoma, kad kiekvieną žmogų, nepaisant jo padėties ir gyvenimo sąlygų, saisto tam tikros materialios pareigos. Ir jei iš sentimentų, paveiktas kitų žmonių, iš beprotystės ar dėl kokios kitos priežasties jis atsisako šių pareigų ir atsiduoda Kṛṣṇos globai, net jei vėliau dėl savo dvasinio nesubrendimo patiria nuopuolį, jis vis tiek nieko nepraranda. O ką laimi žmogus, kuris puikiai vykdo savo pareigas, tačiau nesikreipia į Dievą? Tokio žmogaus gyvenimas beprasmiškas. Tam, kuris atsidavė Kṛṣṇai, yra žymiai geriau, net jeigu jis ir išklysta iš *yogos* kelio.

Laimingi yra tie, kurie gimsta pasiturinčių prekių ar filosofų šeimoje, sako Kṛṣṇa, tačiau gimti *yogų* šeimoje — didžiausia laimė. Žmogui, gimusiam turtingoje šeimoje, gresia pavojus suklypti gyvenimo kely. Natūralu, kad tas, kurį Dievas apdovanojo turtais, bando iš jų statyti sau laimę. Neatsitiktinai turtuolių vaikai dažnai prasigeria arba tampa palaidūnais. Savo ruožtu tie, kurie gimsta brahmanų ar šiaip dorovingų žmonių šeimose, dažnai ima didžiulis savo kilme: „Aš — labai dorovingas žmogus, aš — brahmanas“. Taigi visada yra pavojus pulti: tiek gimus turtingoje, tiek dorovingoje šeimoje. Bet gimęs *yogų* ar bhaktų šeimoje žmogus turi kur kas geresnes sąlygas toliau žengti dvasinio tobulėjimo keliu, iš kurio buvo išklydęs. Kṛṣṇa sako Arjunai:

*tatra taṁ buddhi-saṁyogam
labhate paurva-dehikam
yatate ca tato bhūyaḥ
saṁsiddhau kuru-nandana*

„Gimus tokioje šeimoje, atgyja dieviškoji sąmonė, ugdyta ankstesnį gyvenimą, ir jis toliau bando žengti į priekį, kad pasiektų tikslą, o Kuru sūnau“ (Bg. 6.43).

Gimęs *yogų* ar atsidavusių Viešpaties sekėjų šeimoje, žmogus sugrįžta prie dvasinės veiklos, praktikuotos ankstesniame gyvenime. Kiekvienas, kuris nuoširdžiai atsideda Kṛṣṇos sąmonei, yra ypatinga asmenybė. Akivaizdu, kad tai, ką jis daro, jam nėra nauja. Tačiau kas šitai lemia?

*pūrvābhyāsenā tenaiva
hriyate hy avaśo 'pi saḥ*

„Atgijus ankstesnį gyvenimą išsiugdytai dieviškai sąmonei, jis savaime, be jokių ypatingų pastangų, susidomi *yogos* pratybomis“ (Bg. 6.44). Visi suprantam, kad materialiam pasaulyje sukauptų turtų nenusinešim į kitą gyvenimą. Banko sąskaitoje žmogus gali turėti milijonus dolerių, tačiau mirtis iš jo viską atima. Žmogui mirus, niekas neperves jo pinigų iš banko į kitą gyvenimą, — jais pasinaudos kas nors kitas. Dvasios vertybės — visai kas kita. Net ir mažiausius laimėjimus dvasiniam kely žmogus nešasi į kitą gyvenimą ir toliau eina nuo tos vietos, ties kuria sustojo.

Sugrįžę į dvasinio pažinimo kelią, iš kurio iškrypome, šį gyvenimą turėtume pasistengti pasiekti tobulumą. Nereikia atidėlioti to kitam gyvenimui. Mes turėtume pasiryžti: „Dėl vienokių ar kitokių priežasčių ankstesnį gyvenimą man nepavyko pasiekti dvasinio tobulumo. Dabar Kṛṣṇa duoda man dar vieną progą, ir šį kartą aš privalau ją pasinaudoti“. Toks atkaklus žmogus palikęs kūną nebegims materialiam pasaulyje, kur viešpatauja gimimas, senatvė, ligos ir mirtis. Jis sugrįš pas Kṛṣṇą. Kas rado prieglobstį prie Kṛṣṇos lotoso pėdų, tas suvokia, kad materialiam pasaulyje kiekviename žingsnyje tyko pavojai. Čia ne vieta tam, kuris siekia dvasinio tobulumo. Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatis sakydavo: „Materialus pasaulis — ne vieta padoriam žmogui“. Tereikia mums kreiptis į Kṛṣṇą, tereikia parodyti nors menkiausią norą dvasiškai tobulėti, ir Kṛṣṇa, glūdėdamas kiekvieno mūsų širdyje, imasi mums vadovauti. „Gītoje“ Śrī Kṛṣṇa sako, kad tam, kuris nori Jį prisiminti, Jis dovanoja atmintį, o tam, kuris nori Jį užmiršti, ją atima.

Yoga, kaip sąsaja su Kṛṣṇa atkūrimas

„Bhagavad-gītoje“ Kṛṣṇos apibūdintos *yogos* tikslas trejopas: sutramdyti jusles, išgryninti veiklą ir užmegzti abipusį ryšį su Kṛṣṇa.

Absoliuti Tiesa suvokiama trimis pakopomis: kaip beasmenis Brahmanas, kaip lokalizuota Paramātmā (Supersiela) ir kaip Bhagavānas, Aukščiausiasis Dievo Asmuo. Pirmapradis Aukščiausios Absoliučios Tiesos aspektas yra asmenybė, sykiu Absoliuti Tiesa yra ir visa persmelkianti Supersiela, kuri glūdi visų gyvų esybių širdyse ir kiekviename atome. Ji yra ir *brahmajyoti*, dvasinis švytėjimas. Bhagavānas, Śrī Kṛṣṇa, būdamas Aukščiausiasis Dievo Asmuo, valdo didžiausius turtus, tačiau tai visiškai Jo nesaisto, nes Bhagavānas tobulai įkūnija ir atsižadėjimą. Materialiame pasaulyje matome, kad turtingieji nelabai linkę atsižadėti savo turtų, bet Kṛṣṇa visai kitoks. Jis gali atsisakyti Savo turtų, bet drauge išsaugoti visą jų pilnatvę.

Kai mūsų „Bhagavad-gītos“ studijoms vadovauja tikras dvasinis mokytojas, aiškindamas „Bhagavad-gītą“ jis jokių būdu nereiškia savo asmeninės nuomonės. Tai ne jis kalba; jis — įrankis. Jo lūpomis prabyla Pats Aukščiausiasis Dievo Asmuo, glūdintis visų daiktų viduje ir išorėje. Šeštajame „Bhagavad-gītos“ skyriuje kalbėdamas apie *yogos* sistemą Śrī Kṛṣṇa skuba įspėti Arjuną:

*anāśritaḥ karma-phalaṁ
kāryaṁ karma karoti yaḥ
sa sannyāsī ca yogī ca
na niragnir na cākriyaḥ*

„Ne tas yra atsižadėjęs pasaulio ir ne tas tikrasis mistikas, kuris neįkuria aukuro ir nevykdo pareigų, o tas, kuris nelaukda-

mas savo darbo vaisių daro tai, ką privalo daryti“ (Bg. 6.1). Visi dirba dėl rezultatų. Kitas paklaus: o dėl ko dar dirbti? Kiekvienas už savo darbą tikisi atlygio. Tačiau šiame posme Kṛṣṇa sako, kad žmogus turi dirbti iš pareigos, nesitikėdamas savo veiklos rezultatų. Kas šitaip veikia, tas yra tikras *sannyāsis* — žmogus, atsižadėjęs pasaulio.

Vedų visuomenėje žmogaus gyvenimas turėjo keturis etapus: *brahmacaryą*, *gṛhasthą*, *vānaprasthą* ir *sannyāsą*. Būdamas *brahmacāris*, jis studijuodavo dvasinį mokslą. Po to jis tapdavo *gṛhastha* — šeimos žmogumi. Vėliau, sulaukęs maždaug penkiasdešimties metų, duodavo *vānaprasthos* įžadus: palikęs namus bei vaikus, su žmona keliaudavo po šventąsias vietas. Galų gale, nutraukęs ryšius ir su žmona, jis visiškai atsidėdavo Kṛṣṇos sąmonei. Šis etapas vadinamas *sannyāsa*, atsižadėjimu. Tačiau Kṛṣṇa pabrėžia, kad norint tapti *sannyāsiu* neužtenka visko atsižadėti, — *sannyāsis* dar turi vykdyti tam tikras pareigas. Kokių pareigų gali turėti žmogus, atsisakęs šeimyninio gyvenimo ir neturintis jokių materialių įsipareigojimų? Jo pareiga visų atsakingiausia — tarnauti Kṛṣṇai. Maža to, tarnystė Kṛṣṇai — tai veikla, privaloma ne tik *sannyāsiui*, bet ir visiems kitiems, neturi reikšmės, kokį gyvenimo etapą jie būtų pasiekę.

Žmogaus priedermė — tarnystė. Jis gali tarnauti arba iliuzijai, arba realybei. Kas tarnauja realybei, tas — tikras *sannyāsis*, o kas tarnauja iliuzijai, *māyai*, tas eina klaidingu keliu. Būtina suprasti, kad tarnystė neišvengiama. Arba tarnaujama iliuzijai, arba realybei. Gyvoji esybė pašaukta tarnauti, o ne valdyti. Ji gali įsivaizduoti, kad yra šeiminkė, bet iš tikrųjų visos gyvos būtybės — tarnai. Šeimos žmogui gali atrodyti, kad jis yra šeimos galva, vadovauja bendradarbiams ir t.t., tačiau tai tik iliuzija. Iš tikrųjų, užuot vadovavęs, tai jis visiems tarnauja. Prezidentas laikomas šalies valdovu, bet iš tikrųjų jis tėra jos tarnas. Mes visada esame tarnai — arba iliuzijos, arba Dievo. Tačiau jei tarnaujame iliuzijai, mūsų gyvenimas beprasmis. Žinoma, niekas nelaiko savęs tarnu. Kiekvienas mano, kad dirba tik sau. Tokio darbo vaisiai laikini ir netikri, jie priverčia žmogų vergauti iliuzijai, savo julsėms. Tačiau, atgaivinęs transcendentines jusles ir

pažinęs tiesą, žmogus ima tarnauti realybei. Pasiekę pažinimo lygmenį suvokiame, kad visada buvome, esame ir liksime tarnai. Žmogus negali būti šeimnininkas, tad kur kas geriau tarnauti realybei, o ne iliuzijai. Kas tai supranta, tas jau pasiekė absoliutų pažinimą. Toks žmogus — tikras *sannyāsis*, jis iš tikrųjų yra atsižadėjęs pasaulio. *Sannyāsa* — tai sąmonės būvis, o ne socialinis statusas.

Įsisąmoninti Kṛṣṇą ir tarnauti Jo reikalui — visų mūsų pareiga. Tai supratus tampama *mahātma*, didžia siela. „Bhagavad-gītoje“ Kṛṣṇa sako: „Kai po daugybės gyvenimų žmogus suvokia tiesą, jis nusilenkia Man“. Kas jį tam paskatina? *Vāsudevaḥ sarvam iti*. Išmintingas žmogus suvokia: „Vāsudeva [Kṛṣṇa] yra viskas“. Tačiau Kṛṣṇa priduria, kad tokių didžiųjų sielų labai reta. Kodėl taip yra? Kaip gali išmintingas žmogus, suvokęs, kad galutinis gyvenimo tikslas — nusilenkti Kṛṣṇai, dar dėl ko nors abejoti? Kodėl nenusilenkus išsyk? Kokia prasmė atidėlioti tiek daug gyvenimų? Tas, kuris prieina šią išvadą, tampa tikru *sannyāsiu*. Kṛṣṇa niekada nieko neverčia Jam nusilenkti. Jis nori, kad gyva esybė nusilenktų Jam pati, paskatinta transcendentinės meilės, ir ta meilė turi būti dosniai dalijama. Kur prievarta ir suvaržymai, ten negali būti meilės. Niekas neverčia motinos mylėti savo vaiką — ji myli jį natūraliai, nelaukdama jokio atlygio ar užmokesčio.

Meilė Aukščiausiam Viešpačiui gali būti įvairi: galime mylėti Jį kaip šeimnininką, draugą, vaiką, sutuoktinį. Egzistuoja penkios pagrindinės *rasos*, savitarpio santykiai, kuriais mes amžinai susiję su Dievu. Pasiekę išsivadavimo ir išmanymo lygmenį suvokiame, kokia *rasa* sieja mus su Viešpačiu. Šis būvis vadinamas *svarūpa-siddhi*, arba dvasiniu susivokimu. Visus mus sieja su Viešpačiu amžini saviti santykiai — tarno ir šeimnininko, draugų, vaiko ir tėvo, vyro ir žmonos, įsimylėjęlių. Jie egzistuoja amžinai ir niekada nenutrūksta, tad dvasinio tobulinimosi tikslas ir *yogos* tobulybė — atgaivinti santykius su Viešpačiu. Santykiai, egzistuojantys tarp žmonių materialiaame pasaulyje, — iškreiptas mūsų santykių su Viešpačiu atspindys. Šiame pasaulyje santykiai tarp šeimnininko ir tarno grindžiami pinigais, prievart-

ta ar išnaudojimu; apie tarnystę iš meilės negali būti nė kalbos. Iškreipti šeimininko ir tarno santykiai trunka tol, kol šeimininkas moka už tarnystę. Vos tik jis liaujasi mokėjęs, santykiai nutrūksta. Tokia pat laikina materialiam pasaulyje ir draugystė: dėl menkiausio nesutarimo ji išyra, ir didžiausi draugai tampa priešais. Sūnus, negalėdamas susitarti su tėvais, palieka namus, ir nutrūksta taip giminystės saitai. Ne išimtis ir santykiai tarp vyro bei žmonos: susivaidiję dėl mažmožio, jie jau skuba skartis.

Visi santykiai materialiam pasaulyje yra laikini. Neužmiršk, kad šie efemeriški santykiai — tai tik iškreiptas atspindys santykių, siejančių mus su Aukščiausiuoju Dievo Asmeniu. Daikto atspindys veidrodyje netikras — tai visi žino. Atspindys gali atrodyti realus, tačiau palietę jį įsitikinsime, kad liečiame stiklą. Lygiai taip santykiai tarp draugų, tarp tėvų ir vaikų, tarp tarno ir šeimininko, tarp žmonos ir vyro ar tarp įsimylėjėlių — tai tik atspindžiai ryšių, kuriais esame susiję su Dievu. Tai suvokus pasiekiamas tobulo išmanymo būvis. Pasiekus jį tampa aišku, kad esame Kṛṣṇos tarnai, susiję su Juo amžiniais meilės ryšiais.

Meilės ryšiai su Kṛṣṇa užmezgami nesitikint už juos atlygio, tačiau atlygis, be abejonės, egzistuoja, ir jis kur kas didesnis už tą, kurį gauname kam nors tarnaudami žemėje. Śrī Kṛṣṇa atlygina mums milijonus kartų daugiau. Čia prisimintina istorija apie Bali Mahārāją — nepaprastai galingą valdovą, užkariavusį dangaus planetas. Užkariautų dangaus planetų gyventojai meldė Aukščiausiąjį Viešpatį išgelbėti juos nuo demoniškojo valdovo. Išgirdęs jų maldas, Śrī Kṛṣṇa pasivertė nykštuku brahmanu ir kreipėsi į Bali Mahārāją:

— Didysis valdove, atėjau pas tave su prašymu. Tu esi didis imperatorius ir garsėji dosnumu brahmanams. Ir aš noriu tavęs paprašyti aukos.

Bali Mahārāja pažadėjo:

— Sakyk, ko nori — duosiu Tau viską.

Berniukas tarė:

— Padovanok Man tris žingsnius žemės.

— Ir tai viskas? — nustebo karalius. — Ką gi Tu veiksi su tokiu mažu žemės lopinėliu?

— Daugiau Man nieko nereikia, — nusišypsojęs atsakė berniukas.

Bali Mahārāja sutiko, ir berniukas, dviem žingsniais peržengęs visatą, paklausė Bali Mahārājos, kur Jam žengti trečią žingsnį. Demonų valdovas suprato, kad tai Pats Aukščiausiasis Viešpats atėjo dovanoti jam Savo malonės, ir atsakė:

— O Viešpatie, daugiau aš nieko neturiu. Man beliko tik mano galva. Ženk ant jos ir palaimink mane.

Tada Viešpats Śrī Kṛṣṇa, labai patenkintas Bali Mahārāja, paklausė:

— Kuo Aš galėčiau tau atsilyginti?

Bali Mahārāja paprieštaravo:

— Aš atidaviau Tau viską ne tam, kad ką nors už tai gaučiau. Aš tiesiog norėjau patenkinti Tavo norą.

— Žinau, — pasakė Viešpats, — bet Aš vis tiek noriu kuo nors tau atsilyginti. Nuo šiol Aš visam laikui liksiu tarnauti pasiuntiniu tavo rūmuose.

Ir Viešpats tapo Bali Mahārājos rūmų durininku, — toks buvo Jo atlygis. Viešpats atlygina už auką šimteriopai. Tačiau atlygis neturėtų būti mūsų tikslas. Viešpats visada su džiaugsmu atlygina už tarnystę. Kas suprato, kad tarnauti Viešpačiui — tikroji gyvos esybės priedermė, tas jau pažino tiesą ir pasiekė *yog*os tobulybę.

Yogos tobulybė

Galimybė gimti *yogų* arba bhaktų šeimoje — ypatinga malonė, nes gimimas tokioje šeimoje suteikia gyvai esybei papildomą impulsą toliau siekti *yogos* aukštumų.

*prayatnād yatamānas tu
yogī saṁśuddha-kilbiṣaḥ
aneka-janma-saṁsiddhas
tato yāti parām gatim*

„Ir kai *yogas* nusiplovęs visas nešvarybes nuoširdžiai stengiasi toliau tobulėti, po daugybės *yogos* pratyboms skirtų gyvenimų jis galų gale pasiekia aukščiausią tikslą“ (Bg. 6.45). Nusiplovęs visas nešvarybes, *yogas* pasiekia *yogos* tobulybę — Kṛṣṇos sąmonę. Pasinėrimas mintimis į Kṛṣṇą — tobulybės būvis. Pats Kṛṣṇa patvirtina tai „Bhagavad-gītoje“:

*bahūnām janmanām ante
jñānavān mām prapadyate
vāsudevaḥ sarvam iti
sa mahātmā su-durlabhaḥ*

„Po daugybės gyvenimų tas, kuris iš tikrųjų pažino tiesą, nusilenkia Man, nes suvokia, kad Aš — visų priešasčių priešas-tis ir visa ko šaltinis. Bet tokių didžiųjų sielų labai reta.“ (Bg. 7.19) Taigi po daugelio dorovingai nugyventų gyvenimų, atsikratęs visų iliuzinių priešybių gimdomų ydų, žmogus atsideda transcendentinei Viešpaties tarnystei. Śrī Kṛṣṇa taip užbaigia Savo mokymą apie *yogą*:

*yoginām api sarveṣām
mad-gatenāntar-ātmanā*

*śraddhāvān bhajate yo mām
sa me yuktatamo mataḥ*

„Kas su didžiausiu tikėjimu visad gyvena Manyje ir su transcendentine meile Man tarnauja, tas — tobuliausias *yogas*, artimiausiai susijęs su Manimi *yogos* ryšiais. Taip Aš manau.“ (Bg. 6.47)

Taigi aukščiausioji *yogos* išraiška — *bhakti-yoga*, atsidavimo tarnystė Kṛṣṇai. Būtent į ją veda visi „Bhagavad-gītoje“ aprašyti *yogos* metodai, nes Kṛṣṇa yra galutinis visų *yogos* sistemų tikslas. Savęs pažinimo kelias labai ilgas. Jis prasideda *karma-yoga*, veiklos rezultatų atsižadėjimu. Vėliau, įgijus daugiau žinių ir praradus potraukį materijai, pasiekiamas *jñāna-yogos*, arba pažinimo *yogos*, lygmuo. Toliau tobulėjant, imama praktikuoti *aṣṭāṅga-yoga*: atliekant tam tikrus fizinius pratimus mintys sutelkiamos į Supersielą. Ir kai įvaldęs *aṣṭāṅga-yoga* žmogus ima garbinti Aukščiausiąjį Dievo Asmenį Kṛṣṇą, jis pasiekia savęs pažinimo tobulybę — *bhakti-yoga*. Iš esmės *bhakti-yoga* — tai galutinis tikslas, tačiau norint geriau suvokti *bhakti-yoga* reikia išmanyti ir kitus *yogos* metodus. Taigi *yogas*, siekiantis dvasiškai tobulėti, žengia teisingu keliu, — jis būtinai pelnys amžiną laimę. O tas, kuris sustoja tam tikrame dvasinio tobulėjimo etape, taip ir lieka *karma-yogu*, *jñāna-yogu*, *dhyāna-yogu*, *rāja-yogu* ar *haṭha-yogu*. Tačiau jei žmogus pasiekia *bhakti-yogos* lygmenį, t.y. Kṛṣṇos sąmonę, — jis jau įvaldė visus kitus *yogos* metodus.

Kṛṣṇos sąmonė yra paskutinė grandis *yogos* pratybų grandinėje, grandis, jungianti mus su Aukščiausiuoju Asmeniu, Viešpačiu Śrī Kṛṣṇa, be kurios *yogos* pratybos yra beprasmės. Tas, kuris nori pasiekti galutinį *yogos* tikslą, turėtų nedelsdamas atsidėti Kṛṣṇos sąmonei: giedoti Hare Kṛṣṇa *mantrą*, studijuoti „Bhagavad-gītą“ ir tarnauti Kṛṣṇai, dalyvaudamas tarptautinio Kṛṣṇos sąmonės judėjimo veikloje. Taip jis taps didžiausiu *yogu* ir pasieks aukščiausią *yogos* tikslą — meilę Kṛṣṇai.

Apie autorių

Jo Dieviškoji Malonė A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda į šį pasaulį atėjo 1896 metais Indijoje, Kalkutos mieste. Su savo dvasiniu mokytoju, Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Gosvāmī, pirmą kartą susitiko Kalkutoje 1922 metais. Bhaktisiddhāntai Sarasvatī, garsiam teologui ir šešiasdešimt keturių Gauḍīyos Maṭhų (Vedų institutų) įsteigėjui, patiko išsilavinęs jaunuolis, ir jis įtikino pastarąjį skirti savo gyvenimą Vedų žinojimui skleisti. Śrīla Prabhupāda tampa Bhaktisiddhāntos Sarasvatī pasekėju, o po vienuolikos metų (1933 m. Alahabade) — oficialiai inicijuotu mokiniu.

Pirmojo susitikimo metu Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Tḥākura paprašė Śrīlos Prabhupādos skelbti Vedų žinias anglų kalba. Vėlesniais metais Śrīla Prabhupāda parašo komentarus „Bhagavad-gītai“, prisideda prie Gauḍīyos Maṭhų veiklos, o 1944 metais pradeda leisti dvisavaitinį žurnalą anglų kalba — „Back to Godhead“ („Atgal pas Dievą“), kurį dabar Vakaruose toliau leidžia Jo mokiniai daugiau negu trisdešimčia kalbų.

1947 metais, pripažindama retą Śrīlos Prabhupādos išprusimą ir atsidavimą Viešpačiui, Gauḍīyos vaišnavų bendrija suteikia jam „Bhaktivedantos“ titulą. 1950 metais, būdamas penkiasdešimt ketverių metų amžiaus, Śrīla Prabhupāda atsisako šeimininio gyvenimo ir tampa *vānaprastha* — duoda atsiskyrimo įžadus, daugiau laiko paskirdamas studijoms ir knygų rašymui. Jis išvyksta į šventą Vṛndāvanos miestą ir apsigyvena istorinėje viduramžių Rādhā-Dāmodaros šventykloje. Čia, kukloje aplinkoje, jis keletą metų atsidėjęs studijuoja ir rašo. 1959 metais Śrīla Prabhupāda duoda *sannyāsos* įžadus. Rādhā-Dāmodaros šventykloje Śrīla Prabhupāda pradeda kurti savo gyvenimo šedevrą — daugiatomį 18 000 posmų „Śrīmad-Bhāgavatam“ („Bhāgavata Purāṇos“) vertimą su komentarais.

Parašo „Easy Journey to Other Planets“ (lietuviškai „Anapus laiko ir erdvės“).

1965 metais, išleidęs tris „Bhāgavatam“ tomus, Śrīla Prabhupāda atvyksta į Jungtines Valstijas įgyvendinti misijos, kurią jam uždėjo dvasinis mokytojas. Vėliau jis išleidžia daugiau kaip šešiasdešimt tomų autoritetingų vertimų su komentarais bei studijų, kuriose apžvelgia Indijos religijos ir filosofijos klasikinius kūrinius.

1965 metais kroviniu laivu atvykęs į Niujorką, Śrīla Prabhupāda praktiškai neturėjo jokių lėšų. Tik kitų metų liepos mėnesį, patyręs didelius sunkumus, jis įkuria Tarptautinę Krišnos sąmonės organizaciją. Kai 1977 metais Śrīla Prabhupāda paliko šį pasaulį (lapkričio 14 d.), jo vadovaujama organizacija jau buvo išaugusi į pasaulinio masto konfederaciją, kurią sudarė daugiau kaip šimtas *āśramų*, mokyklų, šventyklų, institutų bei žemės ūkio bendruomenių.

Vakarų Virdžinijoje Śrīla Prabhupāda įkūrė pirmąją Krišnos sąmonės žemės ūkio bendruomenę. Be to, Vakarų šalyse jis įvedė Vedų švietimo sistemą — *gurukulą*.

Śrīla Prabhupāda — taip pat ir keleto stambių tarptautinių kultūros centrų Indijoje įkūrimo iniciatorius. Numatyta, kad aplink Śrīdhāma Māyāpuros centrą Vakarų Bengalijoje iškils dvasinis miestas. Šiam grandioziniam užmojiui įgyvendinti prireiks virš dešimties metų. Vṛndāvanoje (Indija) pastatyta didinga Krišna-Balarāmos šventykla ir viešbutis svečiams iš viso pasaulio. Stambus kultūros bei švietimo centras yra ir Bombėje. Daugelyje svarbių Indijos vietų taip pat bus sukurti centrai.

Vis dėlto vertingiausias Śrīlos Prabhupādos indėlis — tai jo knygos. Mokslininkų nepaprastai vertinamos už autoritetingumą, minties gilumą ir aiškumą, jos naudojamos kaip akademiniai vadovėliai daugelyje koledžų. Śrīlos Prabhupādos raštai išversti daugiau kaip į 40 kalbų. Leidykla „The Bhaktivedanta Book Trust“, įsteigta 1972 metais Śrīlos Prabhupādos knygoms publikuoti, šiuo metu yra stambiausia Indijos religijos bei filosofijos literatūros leidėja pasaulyje.

Jau būdamas garbingo amžiaus, per dvylika metų Śrīla Prabhupāda su paskaitomis keturiolika kartų apkeliavo planetą, pabuvojo šešiuose kontinentuose. Nepaisant to, kad buvo labai užimtas, Śrīla Prabhupāda visą laiką daug rašė. Jo raštai sudaro ištisą Vedų filosofijos, religijos, literatūros bei kultūros biblioteką.

Kr̥ṣṇos sąmonė jūsų namuose

Dvasinis gyvenimas, kaip ir materialus, visų pirma yra konkreti veikla. Skirtumas čia tik toks, kad materiali veikla skirta mūsų pačių arba mūsų artimųjų labui, o dvasinę veiklą atliekame vardan Viešpaties Kr̥ṣṇos, vadovaudamiesi šventraščių bei dvasinio mokytojo nurodymais. Svarbiausia dvasiniame gyvenime — pasikliauti šventraščiais ir *guru* (dvasiniu mokytoju). Kr̥ṣṇa skelbia „Bhagavad-gītoje“, kad nesilaikant šventraščių nurodymų neįmanoma pasiekti nei laimės, nei aukščiausiojo tikslo — sugrįžti pas Dievą, Viešpatį Kr̥ṣṇą. Paaikškinti, kaip šventraščių taisyklės pritaikomos praktiškai, kaip remiantis jomis tarnaujama Viešpačiui, — būtent toks yra autoritetingo dvasinio mokytojo uždavinys. Nepaklusimas dvasiniam mokytojui, kuris yra grandis, jungianti mus su mokinių seka, prasidedančia Pačiu Kr̥ṣṇa, dvasinį tobulėjimą padaro neįmanomą. Praktikos elementai, kuriuos ketiname čia apžvelgti, yra atėję iš amžių išbandymus išlaikiusios *bhakti-yogos* sistemos. Rengiant rekomendacijas buvo remtasi garsaus mūsų laikų dvasinio mokytojo (*ācāryos*) ir Kr̥ṣṇos sąmonės skelbėjo, įkūrusio ISKCON'ą (Tarptautinę Kr̥ṣṇos sąmonės organizaciją), Jo Dieviškosios Malonės A.C. Bhaktivedantos Swamio Prabhupādos pamokymais.

Dvasinio pažinimo tikslas — priartinti mus prie Dievo, Kr̥ṣṇos. Kr̥ṣṇa „Bhagavad-gītoje“ (18.55) sako: *bhaktyā mām abhijānāti* — „Mane patirsi tik per atsidavimo tarnystę“. Žinios padeda veikti teisingai. Dvasinės žinios skatina mus praktiniais meilės ir tarnystės žingsniais įgyvendinti Kr̥ṣṇos valią. Teorija be praktinio pritaikymo maža ko verta.

Dvasinės žinios padeda surasti išeitį visose gyvenimiškose situacijose. Todėl gyvenimą reikia stengtis sutvarkyti taip, kad visada, kiek tai įmanoma, galėtume laikytis Kr̥ṣṇos nurodymų. Mes neturime pasitenkinti tuo, kas mums būtų patogiausia. Pri-

valome pasistengti padaryti daugiau. Taip mes įstengsime pasiekti transcendentinį Kṛṣṇos sąmonės būvį — net jei gyvename ne šventykloje.

Hare Kṛṣṇa mantra

Svarbiausia praktikuojančiam atsidavimo tarnystę — kartoti Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrą* (*mahā* reiškia „didysis“, *mantra* — „garsas, išvaduojantis mintį iš neišmanymo“):

hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa kṛṣṇa kṛṣṇa hare hare
hare rāma hare rāma rāma rāma hare hare

Kartoti šiuos šventus Viešpaties vardus galima bet kur ir bet kuriuo metu, tačiau geriausia tai daryti reguliariai ir nustatytą valandą. Idealus metas kartoti *mantrą* — ankstyvos ryto valandos.

Mantra kartojama dviem būdais: giedama grupės žmonių (*kīrtana*) ir kalbama pavieniui (*japa*. *Japa* paraidžiui reiškia „kalbėti progiesmiu“). Kartodami susikaupę klausykitės šventojo vardo garsų, tarkite jį aiškiai ir suprantamai, kaip Kṛṣṇai skirtą maldą. Pašalines mintis stenkitės nuvyti šalin ir susikaupę klausykitės Viešpaties vardo garsų. Kartodami *mantrą* meldžiamės Kṛṣṇai: „O Viešpaties energija [Hare], o visų patraukliausias Viešpatie [Kṛṣṇa], o Aukščiausias besimėgaujantis subjekte [Rāma], leisk man būti Tavo tarnu“. Kuo nuoširdžiau ir atidžiau kartojami šie Dievo vardai, tuo spartesnė esti dvasinė pažanga.

Dievas yra visų galingiausias ir visų gailiausias, todėl Jis pasistengė, kad kartoti Jo vardus mums būtų kuo lengviau, ir sudėjo į juos visą Savo galią. Dėl šios priežasties Dievo vardai yra Jam tapatūs. Tai reiškia, kad, tardami šventąjį Kṛṣṇos ar Rāmos vardą, mes tiesiogiai bendraujame su Dievu ir dvasiškai apsisvalome. Todėl stenkimės kartoti šventą vardą kuo nuoširdžiau ir pagarbiau. Viename Vedų literatūros kūrinių pasakyta, kad tariant šventą Viešpaties Kṛṣṇos vardą, Jis šoka ant mūsų liežuvio.

Kartojant mantrą individualiai, patartina naudotis karolių vėrinium. Jį galima įsigyti vienoje iš šventyklų, kurių adresai nurodyti knygoje. Vėrinys naudingas dvejopai — jis padės geriau susikaupti, tariant šventąjį vardą, ir kasdien kartodami *mantrą* žinosite, kiek kartų ją ištarėte. *Japos* vėrinyje yra 108 mažesni karoliai ir vienas „didysis“. Kartoti pradėkite suėmę dešinės rankos nykščiu ir viduriniu pirštu karolį, esantį šalia „didžiojo“. Palengva jį ritinėdami, sukalbėkite visą Hare Kṛṣṇa *mantrą*. Baigę pereikite prie kito karolio ir viską pakartokite iš naujo. Sukalbėkite *mantrą* iš eilės ties visais vėrinio karoliais, kol vėl prieisite „didįjį“. Štai jūs ir užbaigėte vieną *japos* „ratą“. Tada neliesdami „didžiojo“ karolio apskukite vėrinį ir pradėkite kitą ratą; vėl kalbėkite *mantrą* ritinėdami tarp pirštų pirmojo „rato“ paskutinįjį karolį.

Įšventinimo metu mokiniai pasižada dvasiniam mokytojui per dieną pakartoti mažiausiai šešiolika Hare Kṛṣṇa *mantrų* „ratų“. Jeigu jūs kartojate vieną „ratą“ per dieną, labai svarbu nuoseklumas: nutarus kartoti „ratą“, būtina kasdien tai padaryti. Paputę norą kartoti daugiau „ratų“, padidinkite savo minimaliąją dienos normą ir tvirtai jos laikykitės. Norint galima pakartoti daugiau nustatytos normos, tačiau dienos minimumo nemažinkite. (Pastaba: atminkite, kad karolių vėrinys yra šventas — jo negalima dėti ant žemės, laikyti nešvariai; kad karoliai būtų švarūs, patartina laikyti juos specialiame maišelyje, kurį taip pat galima įsigyti artimiausioje šventykloje.)

Jūs galite kartoti *japą*, o taip pat giedoti šventus Viešpaties vardus *kīrtanoje*. *Kīrtana* gali būti ir individuali, bet paprastai ji giedama drauge su kitais bhaktais. Melodinga *kīrtana*, atliekama šeimoje ar su draugais, tikrai įkvėps jus dvasiškai. ISKCON'o bhaktai *kīrtanoje* *mantrą* gieda tradicinėmis melodijomis, pritardami tradiciniais instrumentais, ypač jei *kīrtana* vyksta šventykloje, tačiau jai galite pritaikyti ir jums patinkančią melodiją ar instrumentus. Neveltui Viešpats Caitanya yra pasakęs: „Hare Kṛṣṇa *mantrų* kartojimui nėra griežtų taisyklių“. Galbūt jums pravars kasetės su *kīrtanų* ir *japos* įrašais, — jas irgi galima užsisakyti šventykloje.

Kaip įsirengti altorių

Ko gero, jūs pats netruksite pastebėti, kad *japa* ir *kīrtana* efektyviausios prie altoriaus. Viešpats Kṛṣṇa ir Jo tyri bhaktai yra labai mums maloningi ir leidžia juos garbinti per savo atvaizdus. Altoriaus atvaizdų garbinimo prasmę gerai paaiškintų pavyzdys su laišku: laiškas pasieks adresatą tik tada, jei įmesime jį ne į bet kokią, o į pašto dėžutę. Lygiai taip ir su Dievo paveikslu — mūsų pačių susikurtas Dievo paveikslas nepadės mums pasiekti tikslo. Turime garbinti autoritetingą Dievo atvaizdą, — tada Kṛṣṇa per jį priims mūsų garbinimą.

Įsirengdami namie altorių, mes tarsi pasikviečiame Viešpatį ir Jo kilniausius tarnus kaip garbingiausius savo svečius. Kur geriausia įrengti altorių? — klausite jūs. Į klausimą atsakytume klausimu: o kur pasodintumėte savo svečią? Geriausiai tam tiktų švari, gerai apšviesta rami vieta, savotiška namų užuovėja. Savo svečiui parūpintumėte patogų krėslą, bet Kṛṣṇos atvaizdui pakaks pakabinamos lentynėlės, atbrailos sienoje, nedidelio staliuko ar viršutinės knygų lentynos. Jūs nepaliksime svečio vieno, atsisėsite šalia jo patys, kad gerai jį matytumėte ir galėtumėte maloniai pabendrauti. Tad ir altoriaus nereikėtų nugrūsti į kokią kampaną, kur būtų sunku prie jo prieiti.

Kas reikalinga, norint įsirengti altorių? Svarbiausia turėti:

1. Śrīlos Prabhupādos nuotrauką.
2. Viešpaties Caitanyos ir Jo palydovų atvaizdą.
3. Śrī Śrī Rādhā-Kṛṣṇos atvaizdą.

Jums praverstų ir puošnios medžiagos atraiža, indeliai vandeniui (po vieną ties kiekvienu atvaizdu), žvakidės su žvakelėmis, specialus padėklėlis maistui aukoti, varpelis, smilkalai, smilkalinė, šviežios gėlės, kurias galima pamerkti į vazelės ar tiesiog po žiedelių padėti prie atvaizdų. Jei norite gauti išsamesnės informacijos, kaip įsirengti ir garbinti altorių, kreipkitės į kurią nors ISKCON'o bhaktą ar parašykite į šventyklą.

Lenkdamiesi altoriui, mes visų pirma kreipiamės į dvasinį mokytoją. Dvasinis mokytojas nėra Dievas. Tik Dievas yra Dievas. Dvasinis mokytojas — tai brangiausias Dievo tarnas, turin-

tis Dievo įgaliojimus Jam atstovauti, — todėl dvasinis mokytojas gerbtinas kaip Patsai Dievas. Dvasinis mokytojas moko *bhakti-yogos* praktikos pagrindų. Jis — jungiamoji grandis tarp mokinio ir Dievo. Jis yra Dievo pasiuntinys materialiam pasaulyje. Prezidento skirtas ambasadorius užsienio šalyje gerbiamas kaip pats prezidentas; ambasadoriaus pareiškimai traktuojami kaip paties prezidento nuomonė. Lygiai taip ir dvasinį mokytoją turime gerbti kaip Patį Dievą, jo žodžiu pasitikėti kaip Paties Dievo žodžiu.

Yra du pagrindiniai dvasinių mokytojų tipai: pamokantis ir iššventinantis *guru*. Kiekvienas iš mūsų, kuris iš ISKCON'o sužino apie *bhakti-yogą* ir ima ją praktikuoti, turėtų jausti didžiulį dėkingumą Šrilai Prabhupādai. Šrila Prabhupāda 1965 metais atvyko į Ameriką skelbti Kṛṣṇos sąmonės. Iki tol maža kas už Indijos ribų žinojo apie tyros atsidavimo tarnystės Viešpačiui Kṛṣṇai praktiką. Todėl kiekvienas žmogus, susipažinęs su šiuo metodu iš Šrilos Prabhupādos knygų, jo leisto "Back to Godhead" žurnalo, klausydamasis jo paskaitų įrašų arba bendraudamas su jo pasekėjais, turėtų atiduoti Šrilai Prabhupādai pagarbos duoklę. Kaip Tarptautinės Kṛṣṇos sąmonės organizacijos įkūrėjas ir dvasinis vadovas, jis yra visų mūsų pamokantis *guru*.

Žengiant *bhakti-yogos* keliu, jums gali kilti noras gauti iššventinimą. Prieš išeidamas iš šio pasaulio (1977 m.), Šrila Prabhupāda nustatė autoritetinę sistemą, pagal kurią dvasios aukštumų pasiekę, kompetentingi bhaktai tęs jo pradėtą darbą ir toliau suteiks iššventinimus mokiniams, kaip jis pats nurodė tai daryti. Pastaruoju metu ISKCON'e yra nemaža dvasinių mokytojų. Jeigu jūs norėtumėte susisiekti su jais, pabendrauti ir gauti vertingų dvasinių pamokymų, teiraukitės artimiausioje šventykloje arba rašykite į vieną iš ISKCON'o centrų, kurių adresai nurodyti knygoje.

Antrasis atvaizdas jūsų altoriuje turėtų būti *pañca-tattva* — Viešpats Caitanya su keturiais Savo svarbiausiais palydovais. Viešpats Caitanya — tai Dievas, įsikūnijęs šiame amžiuje. Viešpats Caitanya yra Pats Kṛṣṇa, nužengęs į Žemę kaip Dievo tarnas. Jis moko mus atsidavimo Dievui, ypač pabrėždamas Jo

šventojo vardo kartojimo ir kitų *bhakti-yogos* praktikos formų reikšmę. Viešpats Caitanya yra visų gailiausias Dievo įsikūnijimas, nes Jo skelbiama Hare Kṛṣṇa *mantra* padeda žmogui lengvai patirti meilę Dievui.

Ir, žinoma, jūsu altoriuje turėtų būti Aukščiausiojo Dievo Asmens, Viešpaties Śrī Kṛṣṇos, ir Jo amžinosios sutuoktinės Śrīmatės Rādhārānės atvaizdas. Śrīmatė Rādhārānė yra Kṛṣṇos dvasinė galia. Savo asmenyje Ji įkūnija atsidavimo tarnystę, ir bhaktai, norėdami išmokti tarnystės Kṛṣṇai, visad prašo Śrīmatės Rādhārānės pagalbos.

Išdėstykite atvaizdus altoriuje trikampiui. Kairėje turi stovėti Śrīlos Prabhupādos atvaizdas, dešinėje — Viešpaties Caitanyos ir Jo palydovų atvaizdas, o Rādhos ir Kṛṣṇos atvaizdas (jei turite, šiek tiek didesnis) — centre, ant nedidelės pakylės, atitrauktos į altoriaus gilumą. Rādhos ir Kṛṣṇos atvaizdą taip pat galima pakabinti ant sienos virš altoriaus.

Kasryt kruopščiai nuvalykite altorių. Švara — vienas svarbiausių reikalavimų garbinant atvaizdus altoriuje. Laukdami svarbių svečių jūs būtinai susitvarkytumėt kambarį, o įsirengę altorių kaip pačius garbingiausias svečius į namus jūs pasikviečiate Kṛṣṇą ir Jo ištikimiausius tarnus. Jei turite indelius vandeniui, kasdien plaukite juos ir keiskite vandenį. Pakeitę vandenį, pastatykite indelius prie atvaizdų. Nelaikykite vazelėse apvytusią gėlių — gėlės turi būti gražios, prie atvaizdų padėtus žiedelius keiskite kasdien. Nors kartą per dieną uždekite smilkalą. Jei turite, uždekite priešais atvaizdus ir žvakelę, kai prie atidengto altoriaus kartojate *mantrą*.

Kviečiame jus pamėginti. Tai išties labai paprasta. Jeigu pasistengsite pamilti Dievą, greitai įsitikinsite, kaip stipriai Jis jus myli. Čia visa *bhakti-yogos* esmė.

Prasādam: ką reiškia valgyti dvasiškai

Savo begalinėmis transcendentinėmis energijomis Kṛṣṇa lengvai gali materiją paversti dvasia. Plieno virbas, palaikytas ugnies, netrukus įkaista ir įgyja ugnies ypatybių. Taip ir maistas, su meile bei atsidavimu paruoštas ir paaukotas Kṛṣṇai, tampa sudva-

sintas. Jį vadiname Kṛṣṇos *prasādam* — „Viešpaties Kṛṣṇos malone“.

Prasādam — vienas pagrindinių *bhakti-yogos* praktikos elementų. Kitos *yogos* formos reikalauja dirbtinai slopinti jutimus, tačiau *bhakti-yogas* savo jutimus panardina į džiaugsmą teikiančią dvasinę veiklą, pvz., ragauja nuostabų Viešpačiui Kṛṣṇai aukojamą maistą. Dvasinė veikla ilgainiui sudvasina bhakto jutimus, ir jis vis labiau ima justti transcendentinį atsidavimo tarnystės skonį, nesulyginamą su jokiais materialiais malonumais.

Štai ką apie *prasādam* sakė Viešpats Caitanya: „Šiaip jau tie valgiai niekam nėra naujiena. Bet su meile bei atsidavimu paruošti ir paaukoti Kṛṣṇai, jie įgyja ypatingą skonį, nepaprastą aromata. Paragaukite jų ir pajusite skirtumą. Vien kvapas, jau nekalbant apie skonį, taip užganėdina širdį, kad, rodos, pasaulyje ir neegzistuoja jokie kiti kvapai. Šiuos įprastus valgius bus palietusios dvasiniu nektaru srūvančios Kṛṣṇos lūpos, — tai iš Kṛṣṇos jie bus gavę visas Jo transcendentines ypatybes“.

Valgyti maistą, aukotą Kṛṣṇai, — tai aukščiausia vegetarizmo forma. Tiesiog būti vegetaru — dar ne tobulumas. Balandžiai ir beždžionės — taip pat vegetarai. Tačiau kai mes žengiamo toliau ir pasirenkame maistu *prasādam*, tai net maistas padeda mums pasiekti svarbiausią žmogaus gyvenimo tikslą — atkurti pirmųkščius savo santykius su Dievu. „Kol žmogus visiškai neatsisako Kṛṣṇai neaukoto maisto, — sako Viešpats Kṛṣṇa „Bhagavad-gītoje“, — jis pasmerktas patirti *karmos* pasekmes“.

Kaip gaminti ir aukoti prasādam

Renkantis savitarnos parduotuvėje maisto produktus, iš kurių pagamintus valgius ketiname aukoti Kṛṣṇai, reikia žinoti, ką galima Jam aukoti ir ko ne. „Bhagavad-gītoje“ Viešpats Kṛṣṇa sako: „Aš priimsiu su meile ir atsidavimu paaukotą lapelį, gėlę, vaisių ar vandens“. Iš šio posmo akivaizdu, kad galime Kṛṣṇai aukoti valgius iš pieno produktų, daržovių, vaisių, riešutų ir grūdų. (Parašykite į šventyklą ir užsisakykite vieną iš Hare Kṛṣṇa kulinarijos knygų.) Mėsa, žuvis, kiaušiniai aukoti netinkami. Ne-

aukojami taip pat ir česnakai bei svogūnai, nors jie ir priskirtini prie vegetarinio maisto. Tai tamsos *guṇos* maistas. (*Hingas*, dar vadinamas asafetida, puikiausias česnakų bei svogūnų pakaitalas.) Kṛṣṇai neaukojama ir kava bei arbata, turinčios kofeino. Jeigu be šių gėrimų negalite gyventi, pakeiskite juos kava be kofeino ar žolių arbata.

Kai kurių gaminių sudėtyje esti mėsos, žuvies ar kiaušinių priedų, todėl parduotuvėje atidžiai skaitykite etiketes. Pavyzdžiui, į kai kurias jogurto rūšis ir grietinę įmaišomas želatinas, pagamintas iš nužudytų gyvulių ragų, kanopų ir kaulų. Taip pat įsitikinkite, ar jūsų perkamame sūryje nėra renino — fermento, gaunamo iš nužudytų veršelių skrandžių. Reninas dedamas beveik į visus fermentinius sūrius, todėl nepirkite sūrio, jei nesate tikri, kad jis nefermentinis.

Geriau vengti ir maisto, kurį gamino ne bhaktai. Virėjas apdoroja maistą ne tik fiziškai — jis perduoda maistui ir savo sąmonės lygį. Taip veikia subtilieji gamtos dėsniai. Taigi maistas yra vienas faktorių, lemiančių subtilius pokyčius mūsų sąmonėje. Maisto ruošimą galima palyginti su tapyimu. Tapybos darbas — tai ne tik potėpiai ant drobės, bet ir tapytojo dvasios būsenos išraiška. Ir jeigu valgote maistą, kurį gamino ne bhaktas, o, pavyzdžiui, gamyklos darbininkas, jūsų sąmonė, be abejonės, absorbuos materializmo ir jo *karmos* dozę. Taigi stenkitės, kiek leidžia galimybės, vartoti tik šviežius, natūralius produktus.

Svarbiausias dalykas ruošiant maistą — švara. Nešvarūs produktai Dievui neaukotini. Virtuvė turi būti idealiai švari. Prieš eidami į virtuvę kruopščiai nusiplaukite rankas. Gamindami maisto neragaukite, nes gaminatė ne sau, o Kṛṣṇai nudžiuginti. Pagamintus valgius dėkite į indelius, skirtus tik šiam tikslui — iš jų neturi valgyti niekas kitas. Paprasčiausias aukojimo būdas — pasimelsti: „Brangus Viešpatie Kṛṣṇa, paragauk šių valgių“ ir, skambinant varpeliu, po trisryk sukalbėti šias maldas:

1. Malda Śrīlai Prabhupādai:

*nama om̐ viṣṇu-pādāya kṛṣṇa-preṣṭhāya bhū-tale
śrīmate bhaktivedānta-svāmin iti nāmine*

*namas te sārasvate deve gaura-vāṇī-pracāriṇe
nirviśeṣa-śūnyavādi-pāścātya-deśa-tāriṇe*

„Pagarbiai lenkiuosi Jo Dieviškajai Malonei A.C. Bhaktivedantai Swamiui Prabhupādai, kuris rado prieglobstį prie Viešpaties Kṛṣṇos lotoso pėdų ir yra Jam labai brangus. Pagarbiai lenkiuosi tau, dvasinis mokytojau, Bhaktisiddhāntos Sarasvačio Gosvāmio tarne. Tu skelbi Viešpaties Caitanyadevos žodį, dovanodamas malonę ir gelbėdamas Vakarų šalis, užsikrėtusias impersonalizmu bei tuštumos filosofija“.

2. Malda Viešpačiui Caitanyai:

*namo mahā-vadānyāya kṛṣṇa-prema-pradāya te
kṛṣṇāya kṛṣṇa-caitanya-nāmne gaura-tviṣe namaḥ*

„O dosniausioji inkarnacija! Tu esi Patsai Kṛṣṇa, apsireiškęs Śrī Kṛṣṇos Caitanyos Mahāprabhu pavidalu. Tu paveldėjai auksinę Śrīmatės Rādhārāṇės odos spalvą ir visiems dovanoji tyrą meilę Kṛṣṇai. Lenkiamės Tau su pagarba“.

3. Malda Viešpačiui Kṛṣṇai:

*namo brahmaṇya-devāya go-brāhmaṇa-hitāya ca
jagad-dhitāya kṛṣṇāya govindāya namo namaḥ*

„Pagarbiai lenkiuosi Viešpačiui Kṛṣṇai — brahmanų, karvių ir brahmanų globėjų bei viso pasaulio geradarių garbinamai Dievybei Ir vėl lenkiuosi Dievo Asmeniui, kurį vadina Kṛṣṇa ir Govinda“.

Atminkite, kad maisto gaminimas ir aukojimas — tai jūsų meilės ir dėkingumo Viešpačiui išraiška. Kṛṣṇa vertina jūsų meilę, o ne pačią auką. Viešpats yra absoliutus. Jam nieko nereikia, bet iš begalinės malonės Jis leidžia mums aukoti Jam maistą, kad mumyse nubustų meilė Jam.

Viešpačiui paaukoję pagamintus valgius, lukterėkite bent penketą minučių, kol Jis jų paragaus. Tada išdėkite maistą iš

Vieŝpačiui skirtų indelių ir išplaukite juos bei kitus aukojimui naudotus reikmenis. Dabar jau galite su savo svečiais valgyti *prasādam*. Atminkite, Kriŝna ragavo *prasādam*, todėl jis lygiavertis Vieŝpačiui, ir valgydami jūs skaistėjate.

Viskas, ką paaukojate altoriuje, yra *prasādam* — Vieŝpaties malonė. Gėlės, smilkalai, vanduo, maistas — viskas, ką aukojate Vieŝpačiui, norėdami Jį patenkinti, tampa sudvasinta. Vieŝpats asmeniškai dalyvauja aukos akte, tad ir Jo paragautas maistas tapatus Jam Pačiam. Todėl reikėtų ne tik pačiam pagerbti *prasādam*, bet ir pavaiŝinti juo kitus. *Prasādam* dalijimas — tai esminis Dievybių garbinimo elementas.

Kasdiena: keturi reguliatyvieji principai

Tas, kuris rimtai siekia tobulėti Kriŝnos ŝamonės kelyje, turi nedaryti keturių nuodėmių:

1. **Nevalgyti mėsos, žuvies, kiaušinių.** Šis maistas paveiktas aistros ir neiŝmanymo *gunų*, todėl jo negalima aukoti Vieŝpačiui. Žmogus, valgantis tokį maistą, dalyvauja nebyliame prievartautojų ŝamoksle prieš bejėgius gyvulius ir užkerta kelią savo dvasiniam tobulėjimui.

2. **Nedalyvauti azartiniuose žaidimuose.** Azartiniai žaidimai gimdo nerimą, kursto godulį, pavydą ir pyktį.

3. **Nevartoti svaiginamųjų ir narkotinių medžiagų.** Narkotikai, alkoholis, tabakas bei kiti gėrimai ar valgiai, į kurių sudėtį įeina kofeinas, temdo ŝamonę, dirbtinai stimuliuoja jusles. Juos vartojant neįmanoma suvokti ir laikytis *bhakti-yogos* principų.

4. **Neužiiminėti neteisėtu seksu.** Neteisėtas seksas — tai nesantuokiniai lytiniai santykiai, o ir lytiniai santykiai su žmona ne dėl vaikų. Seksas siekiant patenkinti lytinį geismą neleidžia žmogui atitrūkti nuo kūniŝkos savojo „aŝ“ sampratos ir priartėti prie Kriŝnos ŝamonės. Šventraŝčiai teigia, kad seksas — tai galingiausias veiksnys, surakinantis mus materialiam pasaulyje. Tas, kuris nori tobulėti Kriŝnos ŝamonės kelyje, privalo riboti lytinius santykius ar visiŝkai jų atsisakyti.

Praktiniai atsidavimo tarnystės žingsniai

Žmogus privalo ką nors veikti, bet jeigu veikiama tik savo naudai neišvengiama karminio veiksmo pasekmių. Viešpats Kṛṣṇa sako „Bhagavad-gītoje“ (3.9): „Darbą turime atlikti kaip auką Viṣṇu [Kṛṣṇai]. Antraip mūsų veiksmai supančios mus materialame pasaulyje“.

Nėra būtino reikalo keisti savo veiklos pobūdį, žinoma, jeigu ji neverčia jūsų daryti nuodėmės, pvz., jei jūs ne mėsininkas ar baro padavėjas. Jei esate rašytojas — plunksna garbinkite Kṛṣṇą; jei esate menininkas — panaudokite menininko talentą vardan Kṛṣṇos; jei esate sekretorius — dirbkite Kṛṣṇai. Laisvu laiku jūs galite ir tiesiogiai padėti šventyklai — paaukoti dalį savo pajamų jai išlaikyti, Kṛṣṇos sąmonei skelbti. Kai kurie bhaktai, gyvenantys ne šventykloje, perka Hare Kṛṣṇa knygas ir platina jas tarp savo draugų ir kolegų ar kaip nors kitaip prisideda prie šventyklos veiklos, — šventykloje visad atsiras ką daryti. Yra labai daug bhaktų, kurie rengia susitikimus savo ar savo draugų ir pažįstamų namuose, ir kartu gieda, garbina Dievybes ir skaito šventraščius. Jei norite sužinoti ar kur nors netoli jūsų namų rengiamos tokios programos, parašykite į vietos šventyklą.

Kitos atsidavimo tarnystės taisyklės

Yra daug atsidavimo tarnystės praktikos formų, kurios padeda įsisąmoninti Kṛṣṇą. Čia apibūdinsime dvi svarbiausias.

Hare Kṛṣṇa literatūros studijavimas. Śrīla Prabhupāda, ISKCON'o įkūrėjas-*ācārya*, daug laiko skyrė literatūrinei veiklai. Viena iš svarbiausių jo parašytų knygų — „Śrīmad-Bhāgavatam“. Klausytis susivokusio dvasinio mokytojo žodžių, skaityti raštus — labai svarbi dvasinės praktikos forma. Todėl stenkitės kasdien skaityti Śrīlos Prabhupādos knygas.

Bendravimas su bhaktais. Śrīla Prabhupāda pradėjo Hare Kṛṣṇa judėjimą trokšdamas, kad visi žmonės gautų galimybę bendrauti su Viešpaties bhaktais. Geriausias būdas pasisemti tikėjimo Kṛṣṇos sąmone ir įkvėpimo atsidavimo tarnystei —

bendrauti su bhaktais, o jei norime sustabdyti savo dvasinę pažangą — artimai bendraukime su nelinkusiais prie Dievo žmonėmis. Todėl stenkitės kiek galima dažniau lankytis artimiausioje Hare Kr̥ṣṇa šventykloje ar Kr̥ṣṇos sąmonės centre.

Pabaigos žodis

Kr̥ṣṇos sąmonė įstabi tuo, kad žmogus gauna iš jos tiek, kiek pats įstengia pasiimti. Kr̥ṣṇa „Bhagavad-gītoje“ (2.40) pažada: „Jūs nieko neprarasite, jūṣų pastangos nenueis veltui. Net mažiausias žingsnelis į priekį šiame kelyje apsaugos jus nuo baisiausio pavojaus“. Tegu Kr̥ṣṇa įeina į jūṣų kasdieninį gyvenimą, ir, būkite tikri, jūs nenusivilsite.

Hare Kr̥ṣṇa!